

7月 献立表

2025年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	火	御飯／味噌汁 豚肉とさつまいものきんぴら／わかめの和え物	精白米／モロヘイヤ・人参・油揚げ 豚肉・さつまいも・人参・ごま／わかめ・キャベツ・小松菜	せんべい ほうじ茶	449	14.2
2	水	むぎ御飯／じゃがいものスープ 豆腐のかにあんかけ／春雨サラダ	精白米・押し麦／じゃがいも・玉ねぎ 豆腐・かにかま・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・えのき／春雨・胡瓜・もやし・人参・ごま	水ようかん 麦茶	424	11.4
3	木	ひじき入りとうもろこしごはん／味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き／ツナ和え	精白米・コーン・ひじき・バター／もやし・玉ねぎ・長葱 鶏肉・マーマレード／ツナ・ほうれん草・白菜・人参	ざくざくココアクッキー ほうじ茶	474	16.2
4	金	御飯／味噌汁 さばのパン粉焼き／トマトサラダ	精白米／わかめ・レタス・人参 さば・マヨネーズ・カレー粉／パン粉／トマト・ブロッコリー・玉ねぎ・レモン汁	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	490	15.6
7	月	天の川三色丼 そうめん汁／短冊サラダ	精白米・鶏挽肉・玉ねぎ・卵・小松菜・人参 そうめん・おくら／大根・胡瓜・人参・マヨドレ	キラキラゼリー 麦茶	452	14
8	火	御飯／味噌汁 かぼちゃコロッケ／人参サラダ	精白米／豆腐・わかめ・もやし かぼちゃコロッケ／人参・白菜・チンゲン菜	せんべい ほうじ茶	482	9
9	水	青のりにんじん御飯／すまし汁 鮭のごま味噌焼き／じゃが金平	精白米・人参・青のり／ほうれん草・玉ねぎ 鮭・ごま／じゃがいも・人参	ゆかりおにぎり 麦茶	450	17.8
10	木	キーマカレー チョレギ風サラダ／パイন	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー キャベツ・胡瓜・人参・のり／パイন	ビーフンソテー ほうじ茶	487	14.1
11	金	御飯／味噌汁 鶏肉のさっぱり煮／もやしと卵の和え物	精白米／白菜・大根・油揚げ 鶏肉／もやし・卵・小松菜・人参	ヨーグルトケーキ 麦茶	429	18.5
14	月	御飯／コンソメスープ かれいのレモン風味焼き／ブロッコリーサラダ	精白米／キャベツ・玉ねぎ・人参 かれい・小麦粉／レモン汁・バター／パセリ／ブロッコリー・白菜・人参	菜めしおにぎり ほうじ茶	436	15
15	火	むぎ御飯／味噌汁 鶏肉の香味焼き／大根とがんもの煮物	精白米・押し麦／わかめ・じゃがいも・玉ねぎ 鶏肉／大根・人参・がんも・いんげん	米粉の人参蒸しパン 麦茶	422	17.2
16	水	くあじゅうレー／アーサ汁 ゴーヤ入りチャンプルー／梅肉和え	精白米・もち米・豚挽肉・かまぼこ・椎茸・人参・のり／麩・あおさ・白菜 豆腐・卵・ゴーヤ・もやし／おくら・キャベツ・人参・ねり梅	シューアイス ほうじ茶	419	18.6
17	木	肉味噌がけうどん／すまし汁 和風ポテトサラダ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・椎茸／大根・キャベツ・万能ねぎ じゃがいも・ひじき・チンゲン菜・人参・マヨドレ・ごま	青のり小エビチャーハン 麦茶	542	17.7
18	金	御飯／味噌汁 豚肉のマーマレード炒め／白菜コールスロー	精白米／豆腐・ほうれん草・もやし 豚肉・玉ねぎ・人参・マーマレード／白菜・胡瓜・人参	せんべい ほうじ茶	445	14.9
22	火	むぎ御飯／味噌汁 鶏の唐揚げ／ねばねば和え	精白米・押し麦／麩・大根・玉ねぎ 鶏肉／納豆・キャベツ・ほうれん草・人参・マヨドレ	せんべい 麦茶	444	18.2
23	水	豚肉の柳川風丼／味噌汁 ごま和え	精白米・豚肉・ごぼう・玉ねぎ・人参・卵・のり／キャベツ・しめじ・豆腐 チンゲン菜・もやし・人参・ごま	みそポテト ほうじ茶	453	17.7
24	木	むぎ御飯／味噌汁 かれいの青のり風味焼き／南瓜のミルクそばろ煮	精白米・押し麦／白菜・もやし・人参 かれい・青のり／南瓜・豚挽肉・牛乳	スコーン 麦茶	428	18.3
25	金	御飯／すまし汁 鶏肉の梅味噌焼き／白菜の浅漬け	精白米／わかめ・玉ねぎ・小松菜 鶏肉・ねり梅／白菜・胡瓜・人参	にんじんにぎり ほうじ茶	444	14.3
28	月	御飯／味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き／おおかマヨ和え	精白米／えのき・玉ねぎ・大根 鶏肉／キャベツ・ほうれん草・人参・かつお節・マヨドレ	つぶし大豆のおやき 麦茶	444	17.6
29	火	ボークカレー レモン風味サラダ／バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー ブロッコリー・白菜・人参・レモン汁／バナナ	せんべい ほうじ茶	500	11.7
30	水	赤飯／すまし汁 さばの利休焼き／根菜の炒り煮	精白米・もち米・小豆・ごま／わかめ・キャベツ・玉ねぎ さば・ごま／大根・人参・ごぼう・さつま揚げ・いんげん	ピーチケーキ スキムミルク	601	20.7
31	木	御飯／モロヘイヤのスープ あっさりかに玉／もやしナムル	精白米／モロヘイヤ・白菜・人参 卵・かにかま・えのき・長葱／もやし・胡瓜・人参・ごま	スイートポテト 麦茶	406	12.2

5	土	麻婆丼 中華スープ	精白米・豆腐・豚挽肉・万能ねぎ・玉ねぎ・人参 白菜・チンゲン菜		388	12.5
12	土	あんかけ丼 味噌汁	精白米・豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・玉ねぎ ほうれん草・じゃがいも		377	12.7
19	土	チキンカレー バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		376	12.8
26	土	肉じゃが丼 味噌汁	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 キャベツ・油揚げ		382	12.7

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。