

2025年 7月給食献立表

御代田町 雪窓保育園

日 曜 日	主 食	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 火	○	鶏肉のアングリーズソース 磯の風サラダ コーンスープ	鶏むね肉 片栗粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース カレー粉 上白糖 パン粉 パセリ キャベツ 海藻ミックス きゅうり ツナ油漬け ぼん酢しょうゆ コーン 牛乳 コーンペースト たまねぎ 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう	ブロッコリーのおかかあえ 麦茶	ゆかりのおむすび 精白米 水 ゆかり いりごま おむすび用のり 麦茶	438kcal 21.9g 17.7g 2.1g
2 水	○	肉じゃが おかかチーズサラダ すいか	豚こま肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん きぬさや しらたき サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ キャベツ きゅうり チーズ にんじん かつお節 上白糖 ごま油 こいくちしょうゆ	粉ふき芋 麦茶	豆腐パン ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 有塩バター 牛乳	392kcal 18.4g 17.2g 1.3g
3 木	○	さけのみそ焼き うの花 炒り煮 チンゲン菜のかきたま汁	さけ サラダ油 みそ 本みりん 上白糖 おから 干しいたけ 長ねぎ 焼き竹輪 にんじん 鶏ひき肉 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 サラダ油 チンゲンサイ 卵 長ねぎ たまねぎ うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 本みりん 料理酒	卵ボーロ 麦茶	おかしになりたいビターマツカキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 白すりごま 調製豆乳 ココア サラダ油 本みりん 青ピーマン 干ひじき 粉糖 牛乳	392kcal 22.1g 20.6g 1.7g
4 金	○	卵入り焼き鶏丼 磯浸し 夏野菜のみそ汁	鶏肉ももこま肉 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 おろししょうが 炒り卵 上白糖 さやいんげん こまつな りょくとうもやし にんじん えのき 刻みのり うすくちしょうゆ 顆粒和風だし モロッコいんげん なす 長ねぎ にんじん コーン みそ 煮干しだし	ビスケット 麦茶	パイナップルゼリー パイナップル 青りんごゼリーの素 水 牛乳	404kcal 25.3g 18.5g 1.5g
7 月	×	七夕ちらし  短冊サラダ うおめん汁	ごはん すしのこ かんぴょう(甘煮) 干しいたけ 上白糖 こいくちしょうゆ ツナ水煮 マヨネーズ風ドレッシング かにかま きゅうり コーン にんじん 料理酒 本みりん 水 だいこん キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 うお麺 オクラ 星の麩 たまねぎ かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 料理酒 本みりん	せんべい 麦茶	ショートケーキ 未満児：ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳 	541kcal 18.7g 16.9g 2.0g
8 火	○	グラタン コーンサラダ バナナ	マカロニ サラダ油 鶏肉むねこま肉 にんじん たまねぎ 豚ベーコン しめじ 食塩 こしょう 水 有塩バター 中力粉 牛乳 コンソメ パン粉 ミックスチーズ パセリ コーン キャベツ たまねぎ にんじん 白すりごま 穀物酢 うすくちしょうゆ	カルシウムウエハース 麦茶	ベジタ棒 中力粉 たまねぎ にんじん パセリ ベーキングパウダー 水 食塩 サラダ油 麦茶	391kcal 14.8g 18.3g 1.3g
9 水	○	ひじき入り鶏つくね もやしと油揚げのサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 にんじん 干ひじき たまねぎ 食塩 水 片栗粉 こいくちしょうゆ 料理酒 上白糖 りょくとうもやし きゅうり にんじん 油揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 穀物酢 高野豆腐 エノキ 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ	ゆかりポテト 麦茶	豚肉入りお好み焼き 中力粉 水 豚ひき肉 キャベツ 卵 長ねぎ サラダ油 中濃ソース あおのり マヨネーズ風ドレッシング かつお節 牛乳	353kcal 22.1g 18.6g 1.7g
10 木	○	親子煮 ちくわの和風マカロニサラ メロン	鶏肉ももこま肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 卵 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 焼き竹輪 キャベツ マカロニ パセリ マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ かつお節 ごま	ふかし芋 牛乳	焼きおにぎり 精白米 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 水 麦茶	324kcal 16.0g 11.3g 1.6g
11 金	×	 ★☆らんらんランチデー☆☆  さくら1組の希望献立です。		コーンフレーク 牛乳		
14 月	○	ハワイアンチキンカツ ブロッコリーツナサラダ きのこのスープ	鶏むね肉 中力粉 水 パン粉 サラダ油 パイナップル たまねぎ 上白糖 おろしにんにく 中濃ソース ケチャップ こいくちしょうゆ りょくとうもやし ブロッコリー ツナ水煮 コーン いりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう 豚ベーコン エリンギ えのき 干しいたけ 長ねぎ にんじん 鶏がらだし 食塩 こしょう	豆腐煮 麦茶	きなこのホットロ マカロニ きな粉 上白糖 食塩 牛乳	391kcal 26.1g 14.9g 1.5g
15 火	○	いりどり モロマヨサラダ すいか	鶏肉ももこま肉 生揚げ にんじん だいこん さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん風調味料 料理酒 サラダ油 キャベツ モロッコいんげん かにかま りょくとうもやし マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ いりごま かつお節	かぼちゃ煮 麦茶	じゃが芋もち じゃが芋 片栗粉 上白糖 ミックスチーズ こいくちしょうゆ 牛乳 	415kcal 23.3g 19.0g 1.5g

日 曜日	主食	献立名	材料名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
16 水	○	鮭のコーンマヨ焼き じゃが芋のカントリー煮 レタスと卵のスープ	さけ 食塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ風ドレッシング コーンペースト じゃが芋 豚こま肉 にんじん たまねぎ サラダ油 水 コンソメ ケチャップ ウスターソース 上白糖 卵 たまねぎ トマト レタス 食塩 コンソメ	にんじんグラッセ 麦茶	野菜のマーブルケーキ ホットケーキミックス 調製豆乳 かぼちゃ こまつな  牛乳	382kcal 22.7g 17.6g 1.7g
17 木	○	松風焼き 冬瓜のさっぱりサラダ 豆腐のすまし汁	鶏ひき肉 長ねぎ たまねぎ パン粉 牛乳 卵 上白糖 みそ いりごま サラダ油 とうがん かにかま オクラ コーン 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 レモン果汁 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ えのき 料理酒 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし	チーズ 麦茶	フレンチトースト 食パン 牛乳 卵 上白糖 有塩バター 牛乳	410kcal 25.0g 21.0g 2.0g
18 金	×	なすミートスパゲティ コールスローサラダ バナナ	スパゲッティ サラダ油 なす にんじん 豚ひき肉 たまねぎ 水 ローリエ ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 食塩 キャベツ にんじん きゅうり セロリ コーン 穀物酢 オリーブ油 食塩 こしょう レモン果汁	ポテト煮 牛乳	かぼちゃパイ 春巻きの皮 かぼちゃ 上白糖 中力粉 サラダ油 牛乳	501kcal 18.4g 15.1g 1.3g
22 火	○	さわらの照り焼き ひじきの五目煮 キャベツと油揚げのみそ汁	さわら こいくちしょうゆ 本みりん サラダ油 干ひじき 豚ひき肉 にんじん さつま揚げ えだまめ サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 顆粒和風だし キャベツ たまねぎ 油揚げ きぬさや みそ 煮干しだし	ゆかりブロッコリー 牛乳	フライドポテト じゃが芋 サラダ油 あおのり 食塩 牛乳	326kcal 21.7g 17.7g 1.9g
23 水	○	夏野菜カレー キャベツのしょうがあえ オレンジ	鶏肉むねこま肉 たまねぎ スッキーニ トマト なす じゃが芋 カレールウフレーク (1歳児はちみつなしカレールウ) 油 水 キャベツ にんじん きゅうり うすくちしょうゆ おろししょうが 食塩 穀物酢	国産ぶどうゼリー 麦茶	クレープ 飲むヨーグルト	356kcal 15.0g 13.2g 2.1g
24 木	○	鶏肉のバーベキューソース 卵ハムマリネ ミネストローネ	鶏肉もも たまねぎ りんごすりおろし 上白糖 ぶどう酒 おろしにんにく こいくちしょうゆ キャベツ にんじん きゅうり しめじ 豚ロースハム 炒り卵 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ 豚ベーコン たまねぎ にんじん じゃが芋 トマト水煮 ABCマカロニ キャベツ 食塩 こしょう コンソメ	バナナ 牛乳	とうもろこし 牛乳 	339kcal 24.4g 13.0g 1.4g
25 金	×	お煮かけうどん 鶏の磯辺揚げ 磯香あえ	うどん 長ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 焼き竹輪 油揚げ 凍り豆腐 切り昆布 干しいだけ サラダ油 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 かつお・昆布だし 鶏ささみ こいくちしょうゆ 料理酒 小麦粉 あおのり 油 キャベツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 刻みのり マヨネーズ風ドレッシング	鉄ウエハース 麦茶	龍神蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 抹茶 上白糖 サラダ油 調製豆乳 プリッツ 水 ココア  牛乳	535kcal 30.9g 19.7g 2.0g
28 月	○	さわら塩麴焼き 夏野菜入りのかき揚げ 沢煮椀	さわら 生塩麴 サラダ油 ちりめんじゃこ たまねぎ 青ピーマン にんじん コーン 小麦粉 油 にんじん ごぼう たけのこ 干しいだけ 鶏肉むねこま肉 うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	クッキー 麦茶	チーズスコーン 中力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 上白糖 卵 牛乳 チーズ 牛乳	361kcal 21.8g 17.1g 1.4g
29 火	○	高野豆腐のそぼろ煮 オクラ入り納豆あえ すいか	鶏ひき肉 高野豆腐 じゃが芋 にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいだけ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 挽きわり納豆 りょくとうもやし きゅうり オクラ にんじん えのき いりごま こいくちしょうゆ かつお節	蒸しかぼちゃ 麦茶	ピザトースト 食パン 豚ロースハム 青ピーマン コーン ケチャップ ミックスチーズ 牛乳	430kcal 27.1g 19.8g 1.6g
30 水	○	ピーマンの肉詰め  ゆかり和え もやしのみそ汁	青ピーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳 たまねぎ 薄力粉 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん マヨネーズ風ドレッシング キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり りょくとうもやし にんじん 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし	ヨーグルト 麦茶	黒糖蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 卵 牛乳	386kcal 19.1g 20.1g 1.3g
31 木	○	鮭のトマトクリームがけ モロココインゲンのゴマあえ オニオンスープ	さけ 食塩 料理酒 薄力粉 サラダ油 たまねぎ 有塩バター ケチャップ 生クリーム キャベツ モロッコいんげん にんじん りょくとうもやし 白すりごま 上白糖 うすくちしょうゆ たまねぎ 豚ベーコン にんじん コンソメ 食塩 こしょう パセリ	オレンジ 麦茶	大学かぼちゃ かぼちゃ サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 黒ごま 牛乳	362kcal 20.4g 15.6g 1.9g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 410kcal、たんぱく質 21.8g、脂質 17.6g、食塩 1.7g
 今月の目標栄養成分 エネルギー 402kcal、たんぱく質 20.1g、脂質 18.2g、食塩 1.5g