

2025年 7月給食献立表

御代田町 やまゆり保育園

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	○	鶏肉のアングレースソース 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 バセリ 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 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 ごはん ゆかり いりごま 焼きのり 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	卵ボーロ 麦茶	豆腐/パン ホットケーキミックス 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	粉ふき芋 麦茶	おかしになりたいビターマター 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 白すりごま 調整豆乳 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 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 牛乳 	541kcal 18.7g 16.9g 2.0g
8 火	○	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 えのき 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ	ふかし芋 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 マヨネーズ風ドレッシング かつお節 あおのり 牛乳	353kcal 22.1g 18.6g 1.7g
9 水	○	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 チーズ バセリ 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 バセリ 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
10 木	○	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 花こころも サラダ油 にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ 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	黒糖蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水 卵 牛乳	361kcal 21.8g 17.1g 1.4g
11 金	○	親子煮 ちくわの和風マカロニサラダ 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 バセリ マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ かつお節 白すりごま	コーンフレーク 牛乳	じゃがバター じゃが芋 食塩 有塩バター 牛乳 	347kcal 20.3g 17.1g 1.6g
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	きなこのホートロ 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	献立名	材 料 名	午前のおやつ	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質
---	-----	-------	--------	--------	-------------

曜日	学年	献立	材料	未満児	夕食の献立	脂質	塩分
16	水	鮭のコーンマヨ焼き ○ ジャ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 ジャが芋 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 17.6g	22.7g 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 21.0g	25.0g 2.0g
18	金	なすミートスパゲティ × コールスローサラダ パナナ	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 こしょう 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 15.1g	18.4g 1.3g
22	火	× ☆ハッピーランチデー☆ ゆり組の希望献立です  		パナナ 牛乳			
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 スズキーニ トマト なす ジャが芋 カレールウフレック(1歳児：はちみつ無しカレールウ) サラダ油 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	国産ぶとうゼリー 麦茶	フレンスクレープ 飲むヨーグルト	356kcal 13.2g	15.0g 2.1g
24	木	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 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 ジャが芋 サラダ油 あおのり 食塩 牛乳	326kcal 17.7g	21.7g 1.9g
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 干しいたけ 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 花こころも 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 19.7g	30.9g 2.0g
28	月	はんぺんのカレー風味揚げ ○ 春雨サラダ けんちん汁	はんぺん 花こころも カレー粉 サラダ油 緑豆はるさめ 豚ロースハム 錦糸卵 きゅうり マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩 木綿豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし	ゆかりポテト 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	336kcal 12.7g	13.3g 2.1g
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 ジャが芋 にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ 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 19.8g	27.1g 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	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	386kcal 20.1g	19.1g 1.3g
31	木	鮭のトマトクリームがけ ○ モロココインゲンのごまあえ 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 モロコしいんげん 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 15.6g	20.4g 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 402kcal、たんぱく質 21.4g、脂質 17.5g、食塩 1.7g
 今月の目標栄養成分 エネルギー 402kcal、たんぱく質 20.2g、脂質 18.2g、食塩 1.5g