

2025年07月

献立表

鮎川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	昼食	ご飯 グリルチキン(オニオンソースがけ) キャベツのざっぱりサラダ コンソメスープ	米 砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	酒、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フランクレーク	牛乳 フランクレーク、コーンフレーク	牛乳	
2 水	昼食	ハヤシライス ココロサラダ	米、ルウ 砂糖、油	牛肉、豆乳	クチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵	塩
3 木	昼食	ご飯 鮭のグリル きゅうりの中華風和え物 南瓜スープ	米 小麦粉、油 ごま、砂糖、ごま油	鮭	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 大学芋	牛乳 さつま芋、砂糖、油、ごま 玄米(幼児)、白米(乳児)	牛乳	酢
4 金	昼食	ご飯(玄米) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌汁	砂糖、油 じゃが芋	豚肉 ちくわ、しらす 味噌	しょうゆ、酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 砂糖		
5 土	昼食			ヨーグルト、スキムミルク	ミカン、パイナップル
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	牛乳 らわらわチップ、畑のクラッカー	牛乳	
7 月	昼食	にゅうめん 鰯の梅焼き	そうめん 砂糖	鰯、味噌	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん
	★午後おやつ	お茶 菜飯おにぎり	お茶 菜飯		菜飯ふりかけ(鰹節粉末入り)
8 火	昼食	ご飯 照り焼きミートローフ きゅうりの和え物 なめこの味噌汁	米 パン粉、砂糖、片栗粉 砂糖	あいびぎミンチ、豚ひき肉 油揚げ、味噌	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	牛乳 小麦粉、黒糖、マーガリン、さつま芋	牛乳 牛乳、卵	塩
9 水	昼食	ご飯 チキンチャップ フロッキーのサラダ コンソメスープ	米 油、砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	クチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳	ベーキングパウダー
11 金	昼食	麻婆丼 わかめのおかか和え 中華スープ	米 米、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌 わかめ、かつお節	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁、鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 小麦粉、砂糖、いちごジャム	牛乳 牛乳	塩
12 土	昼食	イエローロールパン 鶏のあっさりスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン さつま芋	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	牛乳 ミレービスケット、紫いもチップ		
14 月	昼食	ご飯 鰯の味噌焼き 高野豆腐の煮物 大根のすまし汁	米 砂糖 砂糖	鰯、味噌 高野豆腐 わかめ	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 クリームツイスト	牛乳 小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵	塩
15 火	昼食	ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	牛ひき肉、大豆 ツナ	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	牛乳 全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ

◆ ひよこ組のみ 午前おやつ ◆
自然食お菓子

(月)・(木) 畑のクラッカー
(火)・(金) 野菜スティック
(水)・(土) 紫手チップ

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用です。

7月の給食はこの基準をもとに作成しています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2歳児	440	14.4 ~ 22.1	9.8 ~ 14.7	202	1.9	178	0.26	17	2.7	1.3未満
3~5歳児	545	17.8 ~ 27.4	12.2 ~ 18.3	248	2.2	215	0.34	17	3.4	1.5未満

献立表

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16 水	昼食	ご飯 豚じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のすまし汁	米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖	豚肉 わかめ	玉葱、人参、いんげん きゅうり ほうれん草、冬瓜、玉葱 だし汁、しょうゆ、塩
17 木	★午後おやつ	お茶 和風スパゲティー	スパゲティー	ツナ、海苔	玉葱、しめじ しょうゆ、酒、コンソメ
	昼食	ご飯 鰯の香味焼き プロッコリーの土佐え なすの味噌汁 牛乳 バイクドボテト	米 砂糖 じゃが芋、油 米、油、砂糖、じゃが芋 砂糖、油	鰯 ちくわ、かつお節 油揚げ、味噌 牛乳	白葱、生姜、にんにく プロッコリー、人参 なす、大根 だし汁 塩
18 金	昼食	【備蓄食】カレーライス コロコロサラダ 牛乳 ライスクッキー	ライスクッキー	豚肉 牛乳	玉葱、人参、トマト、にんにく 大根、きゅうり、パプリカ、コーン カレー粉、塩 酢、塩
19 土	昼食	牛乳 自然食お菓子 菜飯ごはん 鰯の蒲焼風 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁 牛乳 惣ラスク	牛乳 ふわふわチップス、畑のクラッカー 米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 惣、砂糖、バター 米 マーマレード 砂糖 全粒粉クラッカー、クラエース 米 砂糖 砂糖	牛乳 鰯 高野豆腐 わかめ、味噌 牛乳 鶏肉 牛乳 鰯、味噌 ひじき、大豆 ヨーグルト、スキムミルク 豚肉、味噌 わかめ 豆腐 牛乳 豆乳、きな粉 牛乳 豚肉 牛乳、チーズ 牛乳	菜飯ふりかけ だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 酒、みりん だし汁、みりん、しょうゆ コンソメ、しょうゆ キャベツ、玉葱、人参、にら しょうゆ だし汁、鶏がら、しょうゆ ベーキングパウダー 塩 コンソメ、しょうゆ 大根、人参、玉葱、ほうれん草 コンソメ、しょうゆ
20 日	★午後おやつ	牛乳 きな粉蒸しパン ハニーロール さっぱりスープ チーズ、牛乳 牛乳 ブランフレーク	牛乳 きな粉蒸しパン ハニーロール さっぱりスープ チーズ、牛乳 牛乳 ブランフレーク	牛乳 豆乳、きな粉 牛乳 豚肉 牛乳、チーズ 牛乳	酒、みりん だし汁、みりん、しょうゆ コンソメ、しょうゆ キャベツ、玉葱、人参、にら しょうゆ だし汁、鶏がら、しょうゆ ベーキングパウダー 塩 コンソメ、しょうゆ 大根、人参、玉葱、ほうれん草 コンソメ、しょうゆ
21 月	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉 マカロニレーザイス ドレッシングサラダ 牛乳 豆乳クリームパン	マカロニ、砂糖 マカロニ、砂糖 米、ルウ、油 砂糖、油 小麦粉、砂糖、マーガリン 小麦粉、砂糖、マーガリン 米 ごま 砂糖	ひじき、大豆 わかめ、味噌 牛乳 きな粉 豚肉、スキムミルク 牛乳 牛乳、豆乳	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 塩 コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ 塩
22 火	★午後おやつ	牛乳 鮭の塩焼き プロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁 牛乳 ココアケーキ 野菜たっぷりビビンバ 焼きとうもろこし 中華スープ 牛乳 黒糖みるくパン	米 砂糖 じゃが芋 ホットケーキ粉、砂糖、バター 米、砂糖、ごま油 砂糖 米 砂糖 砂糖 小麦粉、黒糖、マーガリン	酒、塩 しょうゆ だし汁 プロッコリー、人参 玉葱 ほうれん草、人参、もやし、にら、にんにく とうもろこし 玉葱、チンゲン菜 塩	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 塩 コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ 塩 酒、塩 しょうゆ だし汁 ココア しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん だし汁、鶏がら、しょうゆ 塩
23 水	★午後おやつ	牛乳 鮭の塩焼き プロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁 牛乳 ココアケーキ 野菜たっぷりビビンバ 焼きとうもろこし 中華スープ 牛乳 黒糖みるくパン	米 砂糖 じゃが芋 ホットケーキ粉、砂糖、バター 米、砂糖、ごま油 砂糖 米 砂糖 砂糖 小麦粉、黒糖、マーガリン	酒、塩 しょうゆ だし汁 プロッコリー、人参 玉葱 ほうれん草、人参、もやし、にら、にんにく とうもろこし 玉葱、チンゲン菜 塩	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 塩 コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ 塩 酒、塩 しょうゆ だし汁 ココア しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん だし汁、鶏がら、しょうゆ 塩

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、鰯、きゅうり、なす、オクラ、冬瓜、トマト、とうもろこし、すいか 等です。
- * 5日・19日はお弁当です。お弁当の持参をお願いします。
- * 18日のカレーうどんは備蓄食品のローリングストック実施の為、シトルトとなります。
- 米飯・副菜は、手作りで提供します。
- * 4日の玄米日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、0・1歳児クラスは精白米を、2・3・4・5歳児クラスは五分つき米を食べます。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * 0歳児クラスは、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * 1・2歳児クラスは、午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。
- * カレーライスの場合、0、1歳児クラスはあんかけ丼（コンソメ・砂糖・醤油で味付け）になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * 完了期・給食は【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。

