

令和7年

7月分

献立表



八日市場保育所

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 火	ごはん ミルク ササミフライ ポテトサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／薄力粉／パン粉(乾燥) ／調合油／じゃがいも ／マヨネーズ(卵黄型)	脱脂粉乳／鶏若鶏肉ささ 身／たまご／ロースハム ／カットわかめ／脱脂加 糖ヨーグルト	にんじん／とうもろこし缶詰 (ホム)／きゅうり／バナナ	わかめおにぎり 麦茶 ヨーグルト 麦茶	1人あたり たんぱく質	572 kcal 25.8 g
2 水	ご飯 五目煮豆 竹輪のチーズきゅうり詰め みそ汁(豆腐となめこ) 生パイン	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／板こんにゃく／調合油 ／上白糖／マヨネーズ(卵 黄型)／蒸し中華めん	鶏若鶏肉手羽(皮付)／こんぶ 大豆(水煮缶詰)／焼き竹輪 ／プロセスチーズ／木綿豆腐／米 みそ(赤色辛みそ)／豚ひき肉 ／あおのり	ごぼう／にんじん／干し椎茸 ／きゅうり／なめこ／ねぎ／パ インアップル／キャベツ／玉葱 ／青ピーマン／だいずもやし／バ ナナ	焼きそば 麦茶 バナナ 麦茶	1人あたり たんぱく質	480 kcal 18.0 g
3 木	ごはん 魚のステーキ 小松菜のお浸し かぶとベーコンのスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／かたくり粉／調合油 ／上白糖／甘辛せんべい ／ゼリーキャンデー	めかじき／かつお加工品 (かつお節)／ベーコン	玉葱／こまつな／だいずもやし ／かぶ／にんじん／バレンシア オレンジ／とうもろこし	とうもろこし せんべい 麦茶 スティックゼリー 麦茶	1人あたり たんぱく質	408 kcal 12.8 g
4 金	【お楽しみ給食】	そうめん・ひやむぎ(乾)／ さつまいも／ブレミックス粉 (てんぷら用)／調合油 ／ブレミックス粉(ホットケー キ用)／ウエハース	たまご／牛乳／プロセス チーズ／脱脂粉乳	きゅうり／にんじん／玉葱／青 ピーマン／とうもろこし缶詰 (ホム)／バレンシアオレンジ	チーズ入り蒸しパン ミルク ウエハース 麦茶	1人あたり たんぱく質	453 kcal 15.2 g
7 月	ごはん ポークピカタ マカロニサラダ わかめととうもろこしのスープ すいか	水稲穀粒(精白米、カハ米)／薄力 粉／調合油／有塩バター／マカ ロニ／マヨネーズ(卵黄型)／ 甘辛せんべい／ソフトビスケッ ト	豚ロース(脂身付き)／たまご ／バルメザンチーズ／ロースハム ／生わかめ／しらす干し(微乾 燥品)／ジョアブレン	にんじん／きゅうり／とうもろ こし缶詰(ホム)／すいか	せんべい ジョアブレン ビスケット 麦茶	1人あたり たんぱく質	529 kcal 18.4 g
8 火	ごはん 牛乳 五目卵焼き 和風サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／上白糖／調合油／ごま 油／マカロニ・スパゲッ ティ／有塩バター	牛乳／たまご／鶏若鶏肉 ひき肉／生わかめ／しら す干し(微乾燥品)／ペー コン／プロセスチーズ	玉葱／にんじん／干し椎茸／青 ピーマン／レタス／トマト ／きゅうり／バレンシアオレンジ	ペーコンスパゲティ 麦茶 チーズ 麦茶	1人あたり たんぱく質	445 kcal 18.7 g
9 水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 大根サラダ みそ汁(豆腐とわかめ) メロン	水稲穀粒(精白米、カハ米)／じゃ がいも／調合油／上白糖／ごま ドレッシング(乳化解状)／チョコバ ン(薄皮タイプ)／甘辛せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／ロース ハム／木綿豆腐／わかめ ／油揚げ／米みそ(赤色辛 みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／さいいんげん ／だいこん／きゅうり	チョコロール 牛乳 せんべい 麦茶	1人あたり たんぱく質	546 kcal 16.1 g
10 木	ごはん 煮魚 ほうれん草のお浸し みそ汁(なすと人参) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／上白糖／ソフトビス ケット	めかじき／かつお加工品 (かつお節)／油揚げ／米 みそ(赤色辛みそ)／ラク トアイス(低脂肪)	ほうれん草／だいずもやし ／なす／にんじん／グレープフ ルーツ	アイス 麦茶 ビスケット 麦茶	1人あたり たんぱく質	366 kcal 16.5 g
11 金	バターロール 牛乳 春巻 スパゲティサラダ オレンジ	ロールパン／春巻きの皮(生)／ 調合油／マカロニ・スパゲッ ティ／マヨネーズ(卵黄型)／ 甘辛せんべい／ウエハース	牛乳／豚モモ(脂身付き) ／ロースハム／脱脂加糖 ヨーグルト	たけのこ(水煮缶詰)／干し椎茸 ／にんじん／玉葱／青ピーマン ／だいずもやし／きゅうり ／キャベツ／バレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶 ウエハース 麦茶	1人あたり たんぱく質	505 kcal 18.8 g
14 月	ごはん ミルク カレー きゅうりともやしの和え物 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／じゃがいも／調合油 ／上白糖／ソフトビスケッ ト	脱脂粉乳／豚モモ(脂身付 き)	玉葱／にんじん／だいずもやし ／きゅうり／バレンシアオレン ジ／バナナ	ビスケット 麦茶 バナナ 麦茶	1人あたり たんぱく質	421 kcal 13.6 g
15 火	ごはん ぎょうざ フロッコリー 人参甘煮 バナナ	水稲穀粒(精白米、カハ米)／ぎょ うざの皮／ごま油／調合油／マ ヨネーズ(卵黄型)／上白糖 ／イングリッシュマフィン	豚ひき肉／牛乳 	玉葱／キャベツ／にら／ブロッ コリー／にんじん／バナナ／バ レンシアオレンジ	マフィン 牛乳 オレンジ 麦茶	1人あたり たんぱく質	444 kcal 14.2 g
16 水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／マヨネーズ(卵黄型)／ 調合油／甘辛せんべい ／ゼリーキャンデー	しろさけ／豚モモ(脂身付 き)／たまご／なると	玉葱／にんじん／キャベツ／青 ピーマン／だいずもやし／あさ つき／グレープフルーツ／とう もろこし	とうもろこし せんべい 麦茶 スティックゼリー 麦茶	1人あたり たんぱく質	468 kcal 19.1 g
17 木	バターロール 牛乳 和風ミートボール もやしのカレー和え オレンジ	ロールパン／かたくり粉 ／上白糖／調合油／オレ ンジゼリー／甘辛せんべ い	牛乳／木綿豆腐／豚ひき 肉／鶏若鶏肉ひき肉／た まご／わかめ／焼き竹輪 ／プロセスチーズ	にんじん／玉葱／だいずもやし ／バレンシアオレンジ	フルーツゼリー せんべい 麦茶 チーズ 麦茶	1人あたり たんぱく質	444 kcal 19.7 g
18 金	ごはん ひじきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(小松菜と油揚げ) すいか	水稲穀粒(精白米、カハ米)／板こ んにゃく／上白糖／調合油／焼 きふ(車ふ)／じゃがいも／有 塩バター／ソフトビスケット	ほしひじき(鉄釜、乾)／さつま 揚げ／豚ひき肉／油揚げ／大豆 (水煮缶詰)／かに風味かまぼ こ／わかめ／米みそ(赤色辛み そ)／ロースハム／プロセス チーズ／脱脂粉乳	にんじん／きゅうり／こまつな ／すいか／玉葱	じゃが芋のチーズ焼き ミルク ビスケット 麦茶	1人あたり たんぱく質	474 kcal 19.7 g
22 火	ごはん 牛乳 焼き肉 中華サラダ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米)／調合 油／緑豆はるさめ／上白糖／ご ま油／カスタードプディング ／甘辛せんべい／ソフトビスケッ ト	牛乳／豚ロース(脂身)／ ロースハム／たまご	玉葱／だいずもやし／にんじん ／きゅうり／バレンシアオレン ジ	プリン せんべい 麦茶 クッキー 麦茶	1人あたり たんぱく質	717 kcal 16.4 g
23 水	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 もやしと竹輪の和え物 バナナ	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／調合油／かたくり粉 ／上白糖／焼きふ(車ふ)／ 有塩バター／ソフトビス ケット	木綿豆腐／豚ひき肉／焼 き竹輪／牛乳／脱脂粉乳	しょうが／にんにく(りん茎)／ にんじん／生しいたけ(菌床、 生)／ねぎ／にら／だいずもや し／きゅうり／バナナ	ふのラスク ミルク ビスケット 麦茶	1人あたり たんぱく質	456 kcal 16.9 g
24 木	ごはん 麦茶 切り干し大根煮 納豆 ポテトサラダ すいか	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／上白糖／じゃがいも ／マヨネーズ(卵黄型)／甘 辛せんべい	油揚げ／豚ひき肉／挽き わり納豆／ロースハム	切干しだいこん／干し椎茸／に んじん／とうもろこし缶詰(ホ ム)／きゅうり／すいか／バレン シアオレンジ	せんべい 麦茶 オレンジ 麦茶	1人あたり たんぱく質	350 kcal 10.2 g
25 金	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 青菜のじゃこ和え パインアップル	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／上白糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ヨーグルト(全脂無糖)／しらす 干し(微乾燥品)／かつお加工品 (かつお節)／脱脂加糖ヨーグル ト	こまつな／にんじん／パイン アップル／バナナ／もも(缶詰 果肉)	フルーツボンチ 麦茶 ヨーグルト 麦茶	1人あたり たんぱく質	462 kcal 19.3 g
28 月	ごはん ミルク 魚のフライ りゃんぼんさんすう オレンジ	水稲穀粒(精白米、カハ米)／薄力粉 ／パン粉(乾燥)／調合油／緑豆はる さめ／上白糖／ごま油／ブレミッ クス粉(ホットケーキ用)／メー プルシロップ／ソフトタイプマー ガリン／ソフトビスケット	脱脂粉乳／めかじき／た まご／ロースハム／牛乳	きゅうり／にんじん／バレンシ アオレンジ	ホットケーキ 牛乳 ビスケット 麦茶	1人あたり たんぱく質	628 kcal 25.1 g
29 火	コッペパン 牛乳 スパゲティポークビーンズ キャベツのしらす和え バナナ	コッペパン(市販品)／マ カロニ・スパゲティ／上 白糖／調合油／水稲穀粒 (精白米、カハ米)	牛乳／大豆(水煮缶詰)／豚 ひき肉／バルメザンチーズ／し らす干し(微乾燥品)／かつお加 工品(かつお節)／プロセスチー ーズ	玉葱／にんじん／キャベツ／だ いずもやし／バナナ	おかかおにぎり 麦茶 チーズ 麦茶	1人あたり たんぱく質	511 kcal 20.7 g
30 水	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 もやしとわかめの酢物 みそ汁(大根と油揚げ) すいか	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／かたくり粉／さつま いも／調合油／上白糖／食 パン(市販品)／有塩バ ター	大豆(水煮缶詰)／鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／わかめ ／油揚げ／米みそ(赤色辛 みそ)／牛乳／たまご	わか(根、皮無、生、和汁)／に んじん／ほうれん草／だい ずもやし／だいこん／すいか／バ レンシアオレンジ	フレンチトースト 麦茶 オレンジ 麦茶	1人あたり たんぱく質	479 kcal 16.7 g
31 木	ごはん ミルク 夏野菜カレー 野菜サラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カハ米) ／ごまドレッシング(乳化解 状)／ソフトビスケット ／甘辛せんべい	脱脂粉乳／鶏若鶏肉胸(皮 付き)／ジョアブレン	玉葱／にんじん／西洋かぼちゃ ／赤ピーマン／青ピーマン／レ タス／きゅうり／とうもろこし 缶詰(ホム)／バナナ	クッキー ジョア せんべい 麦茶	1人あたり たんぱく質	591 kcal 27.0 g
給与目標量 エネルギー 460kcal タンパク質 19g 脂 質 13g 塩分相当量 1.9g		月 平 均 栄 養 価		エネルギー 489 kcal 脂 質 14.2 g		タンパク質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。