

令和7年		7月分		献立表		豊和保育所		
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	パン 牛乳 ゆで卵の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ バナナ	食パン(市販品)／かたくり粉／上白糖／調合油／ごまドレッシング(乳化液状)／水稲穀粒(精白米、うずり米)	牛乳／たまご／豚ひき肉／ロースハム／プロセスチーズ／カットわかめ／脱脂加糖ヨーグルト	たけのこ(水煮缶詰)／にんじん／青ピーマン／だいずもやし／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホム)／バナナ	わかめおにぎり 麦茶	1杯分	589 kcal たんぱく質 26.8 g	
	2 水	ご飯 五目煮豆 マカロニサラダ みそ汁(豆腐となめこ) 生パインアップル	水稲穀粒(精白米、うずり米)／板こんにやく／調合油／上白糖／マカロニ／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)／ロースハム／木綿豆腐／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	ヨーグルト	脂質 19.7 g	
						麦茶	食塩相当量 1.9 g	
	3 木	ごはん 魚のステーキ 小松菜の煮びたし かぶとベーコンのスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／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／油揚げ／ベーコン	玉葱／こまつな／にんじん／かぶ／バレンシアオレンジ／とうもろこし	焼きそば 麦茶	1杯分	485 kcal たんぱく質 15.9 g
						バナナ	脂質 13.6 g	
	4 金	ごはん 焼き肉 春雨サラダ みそ汁(じゃがいもと人参) メロン	水稲穀粒(精白米、うずり米)／調合油／緑豆はるさめ／マヨネーズ(卵黄型)／じゃがいも／プレミックス粉(ホットケーキ用)／ソフトタイプマーガリン	豚ロース(脂身)／ロースハム／みそ(赤色辛みそ)／牛乳／脱脂粉乳／プロセスチーズ	玉葱／きゅうり／キャベツ／にんじん／干しぶどう	麦茶	食塩相当量 2.1 g	
						レーズン入り蒸しパン ミルク	1杯分	630 kcal たんぱく質 16.7 g
	7 月	ひやむぎ かき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 麦茶 すいか	そうめん・ひやむぎ(乾)／さつまいも／フイリ粉(てんぷら用)／調合油／焼きふ(車ふ)／上白糖／プレミックス粉(ホットケーキ用)／マーブルシロップ／ソフトタイプマーガリン／ソフトビスケット	たまご／かに風味かまぼこ／わかめ／牛乳／ジョアブレン	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)／すいか	チーズ 麦茶	脂質 32.4 g	
						ホットケーキ ジョアブレン	食塩相当量 1.9 g	
	8 火	パン 豆腐ハンバーグ 和風サラダ わかめととうもろこしのスープ メロン	食パン(市販品)／上白糖／ごま油／マカロニ・スパゲッティ／有塩バター	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／生わかめ／しらす干し(微乾燥品)／ベーコン	玉葱／にんじん／青ピーマン／レタス／トマト／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホム)／バナナ	ビスケット	1杯分	14.4 g
						ペーコンスバゲティ 麦茶	食塩相当量 2.9 g	
	9 水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 納豆 ブロッコリー みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／じゃがいも／調合油／上白糖／マヨネーズ(卵黄型)／食パン(市販品)／甘辛せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／挽きわり納豆／木綿豆腐／わかめ／油揚げ／みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／さいいんげん／ブロッコリー／バレンシアオレンジ／いちごジャム(高糖度)	バナナ	脂質 10.0 g	
						麦茶	食塩相当量 2.0 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、うずり米)／上白糖	めかじき／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／みそ(赤色辛みそ)／ラクトアイス(低脂肪)／脱脂加糖ヨーグルト	ほうれんそう／だいずもやし／なす／にんじん／グレープフルーツ	ジャムパン 牛乳	1杯分	523 kcal たんぱく質 20.3 g
						せんべい 麦茶	脂質 14.2 g	
	11 金	ごはん ミルク カレー ゆで卵 キャベツのおかか和え バナナ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／じゃがいも／調合油／マカロニ・スパゲッティ／上白糖／ウエハース	脱脂粉乳／豚モモ(脂身付き)／たまご／かつお加工品(かつお節)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／キャベツ／こまつな／バナナ	アイス 麦茶	食塩相当量 2.5 g	
						バナナ	1杯分	354 kcal たんぱく質 19.9 g
	14 月	豚丼 麦茶 もやしのお浸し バナナ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／上白糖／調合油／甘辛せんべい／衛生ポーロ	豚モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／玉葱／ほうれんそう／だいずもやし／バナナ	ヨーグルト	脂質 5.8 g	
						せんべい 麦茶	食塩相当量 2.0 g	
	15 火	ごはん ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 メロン	水稲穀粒(精白米、うずり米)／ぎょうざの皮／ごま油／調合油／マヨネーズ(卵黄型)／上白糖／そうめん・ひやむぎ(乾)	豚ひき肉	玉葱／キャベツ／にら／ブロッコリー／にんじん／きゅうり／バナナ	マカロニきなこ 麦茶	1杯分	504 kcal たんぱく質 19.1 g
						バナナ	脂質 11.0 g	
	16 水	ごはん ボークビーンズ ほうれん草ナムル みそ汁(なすと玉ねぎ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／上白糖／調合油／ごま油／ごま(いり)／プレミックス粉(ホットケーキ用)／甘辛せんべい	大豆(水煮缶詰)／豚ひき肉／みそ(赤色辛みそ)／牛乳	玉葱／にんじん／ほうれんそう／だいずもやし／なす／バレンシアオレンジ／バナナ	麦茶	食塩相当量 1.6 g	
						バナナケーキ 麦茶	1杯分	392 kcal たんぱく質 11.7 g
	17 木	ごはん 鮭の塩焼き 生揚げの炒め物 かき玉汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／上白糖／じゃがいも／有塩バター／ゼリーキャンデー	しろさけ／生揚げ／たまご／なると／ロースハム／プロセスチーズ／脱脂粉乳	にんじん／玉葱／チンゲンツァイ／あさつき／グレープフルーツ	せんべい 麦茶	脂質 6.4 g	
						じゃが芋のチーズ焼き ミルク	食塩相当量 1.8 g	
	18 金	ごはん 麦茶 親子煮 もやしのカレー和え バナナ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／上白糖／ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／わかめ／焼き竹輪／牛乳／プロセスチーズ	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床、生)／ほうれんそう／だいずもやし／バナナ	スティックゼリー 麦茶	1杯分	443 kcal たんぱく質 24.5 g
						ビスケット 牛乳	脂質 8.1 g	
	22 火	パン 牛乳 タンドリーチキン スパゲティサラダ みかん缶	食パン(市販品)／マカロニ・スパゲッティ／マヨネーズ(卵黄型)／カスタードプディング／甘辛せんべい	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／ロースハム	にんじん／きゅうり／キャベツ	ビスケット	食塩相当量 1.5 g	
						プリン せんべい 麦茶	1杯分	438 kcal たんぱく質 17.6 g
	23 水	ごはん マーボー豆腐 もやしと竹輪の和え物 すまし汁(小松菜と油揚げ) トマト	水稲穀粒(精白米、うずり米)／調合油／かたくり粉／上白糖／焼きふ(車ふ)／有塩バター	木綿豆腐／豚ひき肉／焼き竹輪／油揚げ／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／こまつな／トマト／バナナ	チーズ 麦茶	脂質 15.2 g	
						ふのラスク ミルク	食塩相当量 1.6 g	
	24 木	ごはん 切り干し大根煮 納豆 シュウマイ すいか	水稲穀粒(精白米、うずり米)／上白糖／甘辛せんべい	油揚げ／豚ひき肉／挽きわり納豆	切干しだいこん／干し椎茸／にんじん／すいか／とうもろこし／バレンシアオレンジ	バナナ	1杯分	418 kcal たんぱく質 20.1 g
						麦茶	脂質 17.8 g	
	25 金	【お楽しみ給食】	水稲穀粒(精白米、うずり米)／薄力粉／調合油／上白糖／フライドポテト／かたくり粉	しろさけ／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／ベーコン／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／きゅうり／こまつな／チンゲンツァイ／バレンシアオレンジ／バナナ／もも(缶詰果肉)	クッキー 麦茶	食塩相当量 1.0 g	
						フルーツポンチ 麦茶	1杯分	545 kcal たんぱく質 18.3 g
	28 月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草としめじのレモン酢和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／かたくり粉／上白糖／ごま(いり)／甘辛せんべい／ソフトビスケット	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／プロセスチーズ	玉葱／ほうれんそう／ぶなしめじ／だいずもやし／レモン(果汁、生)／バレンシアオレンジ	ヨーグルト	脂質 17.0 g	
						麦茶	食塩相当量 1.5 g	
	29 火	ごはん 麦茶 夏野菜カレー 野菜サラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、うずり米)／ごまドレッシング(乳化液状)／クリームパン／衛生ポーロ	鶏若鶏肉胸(皮付き)	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	チーズ せんべい 麦茶	1杯分	473 kcal たんぱく質 17.2 g
						バナナ	脂質 16.2 g	
	30 水	ごはん 鶏ごぼう なすの揚げびたし みそ汁(大根と油揚げ) すいか	水稲穀粒(精白米、うずり米)／板こんにやく／上白糖／ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／油揚げ／わかめ／みそ(赤色辛みそ)	ごぼう／にんじん／干し椎茸／なす／青ピーマン／だいこん／すいか／りんご(30%果汁入り飲料)／バレンシアオレンジ	ビスケット	食塩相当量 1.5 g	
						麦茶	1杯分	459 kcal たんぱく質 11.9 g
	31 木	ごはん 春巻 りゃんぱんさんすう 野菜スープ メロン	水稲穀粒(精白米、うずり米)／春巻きの皮(生)／調合油／緑豆はるさめ／上白糖／ごま油／食パン(市販品)／有塩バター／甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)／たまご／ロースハム／ベーコン／牛乳	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／とうもろこし缶詰(ホム)／ほうれんそう	卵ポーロ 麦茶	脂質 7.9 g	
						クッキー りんごジュース	食塩相当量 0.9 g	
						オレング 麦茶	1杯分	373 kcal たんぱく質 9.2 g
						フレンチトースト 麦茶	脂質 7.5 g	
						バナナ	食塩相当量 2.0 g	
						麦茶	1杯分	506 kcal たんぱく質 15.5 g
						せんべい 麦茶	脂質 16.6 g	
						麦茶	食塩相当量 1.5 g	
給与目標量 エネルギー 460kcal 脂質 13g				タンパク質 19g 塩分相当量 1.9g	月平均栄養価	エネルギー 461kcal 脂質 12.4g	タンパク質 17.0g 食塩相当量 1.7g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。