

令和7年		7月分		献立表		吉田保育所	
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 パイナップル缶	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、うるち米)	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-ル)	わかめおにぎり 麦茶 ヨーグルト 麦茶 焼きそば 麦茶 卵ボーロ 麦茶 とうもろこし せんべい 麦茶 スティックゼリー 麦茶 ジャムパン ミルク チーズ 麦茶 七夕そうめん カルビス ビスケット 麦茶 ベーコンスパゲティ 麦茶 バナナ 麦茶 揚げパン 牛乳 せんべい 麦茶 アイス ヨーグルト 麦茶	1杯分 - たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	564 kcal
2 ／ 水	ご飯 五目煮豆 マカロニサラダ みそ汁(豆腐となめこ) バナナ	水稲穀粒(精白米、うるち米)／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／衛生ボーロ	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／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／バナナ／キャベツ／玉葱／青ピーマン／だいずもやし		1杯分 - たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g	512 kcal
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、うるち米)／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		1杯分 - たんぱく質 13.0 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.4 g	421 kcal
4 ／ 金	ごはん 焼き肉 ツナサラダ みそ汁(じゃがいもと人参) メロン	水稲穀粒(精白米、うるち米)／調合油／ごまドレッシング(乳化液状)／じゃがいも／食パン(市販品)	豚ロース(脂身)／まぐろ缶詰(水煮フ-ait)／米みそ(赤色辛みそ)／脱脂粉乳／プロセスチーズ	玉葱／キャベツ／にんじん／いちごジャム(高糖度)		1杯分 - たんぱく質 18.6 g 脂 質 31.4 g 食塩相当量 2.2 g	620 kcal
7 ／ 月	【お楽しみ給食】	水稲穀粒(精白米、うるち米)／上白糖／調合油／マヨネーズ(卵黄型)／そうめん・ひやむぎ(乾)／ソフトビスケット	カットわかめ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／米みそ(赤色辛みそ)／生わかめ／しらす干し(微乾燥品)／乳酸菌飲料	ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／すいか／ねぎ／オクラ		1杯分 - たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.4 g	452 kcal
8 ／ 火	パン 牛乳 五目卵焼き 和風サラダ メロン	食パン(市販品)／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)／ベーコン	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／バナナ		1杯分 - たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.5 g	411 kcal
9 ／ 水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 納豆 みそ汁(豆腐とわかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、うるち米)／じゃがいも／調合油／上白糖／コッペパン(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／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／さやいんげん／バレンシアオレンジ		1杯分 - たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g	540 kcal
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、うるち米)／上白糖	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)／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		1杯分 - たんぱく質 19.9 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 2.0 g	353 kcal
11 ／ 金	【夏まつり】 					1杯分 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	
14 ／ 月	パン 牛乳 ササミフライ もやしのカレー和え トマト	食パン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／上白糖／水稲穀粒(精白米、うるち米)／衛生ボーロ	牛乳／鶏若鶏肉ささ身／たまご／わかめ／焼き竹輪	トマト／だいずもやし	たぬきおにぎり 麦茶 卵ボーロ 麦茶 じゃが芋のチーズ焼き 麦茶 バナナ 麦茶 ヨーグルト せんべい ビスケット 麦茶 ホットケーキ ミルク スティックゼリー 麦茶 ビスケット りんごジュース チーズ 麦茶 フルーツポンチ	1杯分 - たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g	470 kcal
15 ／ 火	ごはん ぎょうざ ブロッコリー わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米、うるち米)／ぎょうざの皮／ごま油／調合油／マヨネーズ(卵黄型)／ごま(いり)／じゃがいも／有塩バター	豚ひき肉／カットわかめ／なると／ロースハム／プロセスチーズ	玉葱／キャベツ／にら／ブロッコリー／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／バナナ		1杯分 - たんぱく質 13.0 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 2.3 g	385 kcal
16 ／ 水	ごはん カレー キャベツのおかか和え バナナ 牛乳	水稲穀粒(精白米、うるち米)／じゃがいも／調合油／甘辛せんべい／ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き)／牛乳／かつお加工品(かつお節)／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／キャベツ／こまつな／バナナ		1杯分 - たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g	539 kcal
17 ／ 木	ごはん 鯉の塩焼き 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、うるち米)／上白糖／プレミックス粉(ホットケーキ用)／メーブルシロップ／ソフトタイプマーガリン／調合油／ゼリーキャンデー	しろさけ／生揚げ／たまご／なると／牛乳／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		1杯分 - たんぱく質 24.2 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.4 g	507 kcal
18 ／ 金	ごはん 麦茶 鶏肉の照り焼き 野菜サラダ バナナ 	水稲穀粒(精白米、うるち米)／かたくり粉／上白糖／ごまドレッシング(乳化液状)／ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／プロセスチーズ	玉葱／レタス／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／バナナ／りんご(30%果汁入り飲料)		1杯分 - たんぱく質 11.9 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 0.9 g	406 kcal
22 ／ 火	パン 牛乳 タンドリーチキン 青菜のじゃこ和え みかん缶 	食パン(市販品)／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)	こまつな／にんじん／すいか／バナナ／もも(缶詰果肉)		1杯分 - たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 0.9 g	352 kcal
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、うるち米)／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		1杯分 - たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 0.8 g	396 kcal
24 ／ 木	ごはん 切り干し大根煮 納豆 スパゲティサラダ バナナ 	水稲穀粒(精白米、うるち米)／上白糖／マカロニ・スパゲッティ／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／きゅうり／キャベツ／バナナ／とうもろこし／バレンシアオレンジ		1杯分 - たんぱく質 11.4 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 0.7 g	382 kcal
25 ／ 金	ごはん 春巻 ブロッコリー みそ汁(小松菜と油揚げ) すいか	水稲穀粒(精白米、うるち米)／春巻きの皮(生)／調合油／マヨネーズ(卵黄型)／カスタードプリン／甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／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／ブロッコリー／こまつな		1杯分 - たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.5 g	491 kcal
28 ／ 月	ごはん 牛乳 ひじきの煮物 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、うるち米)／板こんにやく／上白糖／調合油／ごま(いり)／甘辛せんべい／ソフトビスケット	牛乳／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)／プロセスチーズ	にんじん／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		1杯分 - たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g	458 kcal
29 ／ 火	食パン 魚のフライ りゃんぱんさんすう 野菜スープ メロン 	食パン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／緑豆はるさめ／上白糖／ごま油／水稲穀粒(精白米、うるち米)	めかじき／たまご／ロースハム／ベーコン／かつお加工品(かつお節)	きゅうり／にんじん／玉葱／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ほうれんそう／バナナ		1杯分 - たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.7 g	441 kcal
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、うるち米)／板こんにやく／上白糖／食パン(市販品)／有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／油揚げ／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳／たまご	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／バレンシアオレンジ		1杯分 - たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.2 g	388 kcal
31 ／ 木	夏野菜カレー ミルク 和風サラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、うるち米)／ごま油／上白糖／ソフトビスケット／甘辛せんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)／脱脂粉乳／生わかめ／しらす干し(微乾燥品)／ジョアブレーン	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／トマト／きゅうり／バナナ		1杯分 - たんぱく質 21.9 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.6 g	541 kcal
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 459 kcal 脂 質 12.5 g		タンパク質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。