

令和7年		7月分		献立表		豊栄保育所	
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	バターロール ゆで卵の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ わかめスープ バナナ	ロールパン／かたくり粉 ／上白糖／調合油／ごま ドレッシング(乳化液状)／ご ま(いり)／水稲穀粒(精 白米、うるち米)	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／なると／かつお加工 品(かつお節)／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)／ねぎ／バナナ	おかかおにぎり 麦茶 ヨーグルト 麦茶	1杯時 - 546 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.1 g	
2 ／ 水	ご飯 五目煮豆 スパゲティサラダ みそ汁(豆腐となめこ) 生パインアップル	水稲穀粒(精白米、うるち米)／板 こんにやく／調合油／上白糖 ／マカロニ・スパゲッティ／マ ヨネーズ(卵黄型)／蒸し中華 めん	鶏若鶏肉手羽(皮付)／こんに ／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／キャベツ／なめ こ／ねぎ／パインアップル／ 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杯時 - 473 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.1 g	
3 ／ 木	ごはん 魚のステーキ 小松菜の煮びたし かぶとペーコンのスープ 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／ペー 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	とうもろこし せんべい 麦茶 スティックゼリー 麦茶	1杯時 - 421 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.4 g	
4 ／ 金	ごはん 焼き肉 春雨サラダ みそ汁(豆腐とわかめ) バナナ	水稲穀粒(精白米、うるち米) ／調合油／緑豆はるさめ ／マヨネーズ(卵黄型) ／ソフトビスケット	豚ロース(脂身)／ロース ハム／木綿豆腐／わかめ ／油揚げ／みそ(赤色 辛みそ)／脱脂粉乳／プ ロセスチーズ	玉葱／きゅうり／キャベツ／ バナナ	ビスケット ミルク チーズ 麦茶	1杯時 - 642 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 36.6 g 食塩相当量 2.2 g	
7 ／ 月	【お楽しみ給食】	そうめん・ひやむぎ(乾)／さつま まいも／フレンチ粉(てんぷら 用)／調合油／マカロニ／マヨ ネーズ(卵黄型)／オレンジゼ リー／デニッシュ(7分かん クリーム) ／ソフトビスケット	たまご／ロースハム 	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)	フランスクレープ 麦茶 ビスケット 麦茶	1杯時 - 472 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g	
8 ／ 火	コッペパン 牛乳 五目卵焼き 野菜スープ ゆでウィンナー すいか	コッペパン(市販品)／ 上白糖／調合油／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／ペーコン／豚(ウ ィナソーセージ、ゆで)	玉葱／にんじん／干し椎茸／ 青ピーマン／キャベツ／とう もろこし缶詰(ホム)／ほうれん そう／すいか／バナナ	ペーコンスパゲティ 麦茶 バナナ 麦茶	1杯時 - 483 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g	
9 ／ 水	ごはん じゃがいものおぼろ煮 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／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／バレンシアオレンジ／い ちごジャム(高糖度)	ジャムパン 牛乳 せんべい 麦茶	1杯時 - 500 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.5 g	
10 ／ 木	ごはん 煮魚 ほうれん草のお浸し みそ汁(なすと人參) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、うるち米) ／上白糖／マカロニ・ス パゲッティ	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)／きな 粉(大豆)／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	マカロニきなこ 麦茶 ヨーグルト 麦茶	1杯時 - 406 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 2.0 g	
11 ／ 金	ごはん 麦茶 カレー 生野菜 ゆで卵 バナナ	水稲穀粒(精白米、うるち米) ／じゃがいも／調合油／ ブレミックス粉(ホットケー ク用)／ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き)／たま ご／牛乳	玉葱／にんじん／レタス／ きゅうり／バナナ	パウンドケーキ 麦茶 ビスコ 麦茶	1杯時 - 552 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 g	
14 ／ 月	ごはん 麦茶 ひじきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 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／焼きふ(車 ふ)／甘辛せんべい／衛 生ボーロ	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／わかめ／脱脂加糖ヨー グルト	にんじん／きゅうり／バレン シアオレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶 卵ボーロ 麦茶	1杯時 - 415 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.6 g	
15 ／ 火	食パン ササミフライ もやしのカレー和え わかめスープ バナナ	食パン(市販品)／薄力粉／パ ン粉(乾燥)／調合油／上白糖 ／ごま(いり)／そうめん・ひ やむぎ(乾)／甘辛せんべい	鶏若鶏肉ささ身／たまご ／わかめ／焼き竹輪 ／カットわかめ／なると	だいずもやし／ねぎ／とうも ろこし缶詰(ホム)／バナナ ／きゅうり	ひやむぎ 麦茶 せんべい 麦茶	1杯時 - 435 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 4.5 g	
16 ／ 水	ごはん ポークピカタ 春雨サラダ みそ汁(なすと玉ねぎ) メロン	水稲穀粒(精白米、うるち米)／薄力粉／調 合油／有塩バター／緑豆はるさめ／マ ヨネーズ(卵黄型)／ブレミックス粉 (ホットケーク用)／ソーダ／フレッシュ／ソフト タイプマーガリン	豚ロース(脂身付き)／たま ご／パルメザンチーズ ／ロースハム／みそ (赤色辛みそ)／牛乳	きゅうり／キャベツ／なす ／玉葱／バレンシアオレンジ	ホットケーキ 麦茶 オレンジ 麦茶	1杯時 - 460 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.6 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、うるち米) ／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	じゃが芋のチーズ焼き ミルク スティックゼリー 麦茶	1杯時 - 443 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.5 g	
18 ／ 金	ごはん ぎょうざ 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、うるち米) ／ぎょうざの皮／ごま油 ／調合油／マヨネーズ (卵黄型)／ソフトビス ケット	豚ひき肉／木綿豆腐／わ かめ／油揚げ／みそ (赤色辛みそ)／ジョア ブレーション／プロセスチー ーズ	玉葱／キャベツ／にら／ブ ロccoli／パレンシアアレ ンジ	ビスケット ジョア チーズ 麦茶	1杯時 - 489 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g	
22 ／ 火	ごはん マーボー豆腐 もやしと竹輪の和え物 すまし汁(小松菜と人參) すいか	水稲穀粒(精白米、うるち米)／調 合油／かたくり粉／上白糖 ／カスタードフディング／甘 辛せんべい／ソフトビスケット	木綿豆腐／豚ひき肉／焼 き竹輪／油揚げ	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／すいか	プリン せんべい 麦茶 クッキー 麦茶	1杯時 - 453 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g	
23 ／ 水	バターロール チンドリーチキン マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	ロールパン／マカロニ ／マヨネーズ(卵黄型)／ 焼きふ(車ふ)／上白糖 ／有塩バター／衛生ボー ロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ヨーグルト(全脂無糖)／ ロースハム／ペーコン ／牛乳／脱脂粉乳	にんじん／きゅうり／玉葱 ／キャベツ／とうもろこし 缶詰(ホム)／ほうれんそう ／バナナ	ふのラスク ミルク 卵ボーロ 麦茶	1杯時 - 454 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g	
24 ／ 木	ごはん 切り干し大根煮 納豆 みそ汁(卵とほうれん草) メロン	水稲穀粒(精白米、うるち米) ／上白糖	油揚げ／豚ひき肉／挽き わり納豆／たまご／米 みそ(赤色辛みそ)／ラクト アイス(低脂肪)	切干しだいこん／干し椎茸 ／にんじん／ほうれんそう ／バレンシアオレンジ	アイス 麦茶 オレンジ 麦茶	1杯時 - 292 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.5 g	
25 ／ 金	ごはん 春巻 ブロッコリー みそ汁(小松菜と油揚げ) オレンジ	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)／甘辛せんべい	豚モモ(脂身付き)／油揚 げ／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／バレンシ アオレンジ	せんべい 麦茶 ヨーグルト 麦茶	1杯時 - 421 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.4 g	
28 ／ 月	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしのカレー和え みそ汁(ねぎとえのき) オレンジ	水稲穀粒(精白米、うるち米) ／かたくり粉／上白糖 ／甘辛せんべい／ソフトビ スケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ わかめ／焼き竹輪／木綿 豆腐／みそ(赤色辛 みそ)／プロセスチー ーズ	玉葱／だいずもやし／えのき たけ／ねぎ／バレンシアアレ ンジ	チーズ せんべい 麦茶 ビスケット 麦茶	1杯時 - 474 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.7 g	
29 ／ 火	ごはん 魚のフライ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米、うるち米)／薄力粉／パ ン粉(乾燥)／調合油／ごまドレッシング (乳化液状)／ソフトビス ケット	めかじき／たまご／ロース ハム／プロセスチー ーズ／ペーコン	ブロッコリー／とうもろこし 缶詰(ホム)／にんじん／玉葱 ／キャベツ／ほうれんそう ／バナナ	バナナ 麦茶 クッキー ジョアブレーション	1杯時 - 497 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.4 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、うるち米) ／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)／ジョア ブレーション	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／バレンシアアレ ンジ	オレンジ 麦茶 フレンチトースト ミルク	1杯時 - 425 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 2.1 g	
31 ／ 木	ごはん 夏野菜カレー 野菜サラダ ゆで卵 メロン	水稲穀粒(精白米、うるち米)／ご まドレッシング(乳化液状)／食 パン(市販品)／有塩バター／上 白糖／甘辛せんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)／たま ご／牛乳／脱脂粉乳	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)	せんべい 麦茶	1杯時 - 506 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.3 g 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 466 kcal 脂 質 13.6 g	
						タンパク質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。