

7月 献立表 幼児食

2025 年 7 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付		献立名	食材名				栄養価
			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	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 みそ汁 麻婆豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ	○牛乳(am) ◎塩じゃが ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、にら、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、グレープフルーツ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、じゃがいも	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.3g 炭水化物 79.2g 塩分 2.3g
2	水	ごはん 豚肉となすのソテー チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎型抜きクッキー ◎牛乳(pm)	豚かた肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、アスパラガス、なす、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	うるち米、上白糖、ごま油、サラダ油、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.2g 炭水化物 67.5g 塩分 2.2g
3	木	とうもろこしごはん ウインナー入りオムレツ ひじきのサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎焼きそば/パン ◎牛乳(pm)	卵、ウインナーソーセージ、鶏ささみ、牛乳、豚ひき肉	コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、干しひじき、きゅうり、にんじん、えだまめ、あおのり、キャベツ	うるち米、炒め油、コッペパン、蒸し中華めん	エネルギー 530kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.1g 炭水化物 75.3g 塩分 3.4g
4	金	ごはん ピザバーグ マカロニサラダ レタススープ	○牛乳(am) ◎パイナップル ◎チーズクラッカー ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、ロースハム、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、青ピーマン、きゅうり、コーン缶、にんじん、レタス、パイナップル	うるち米、パン粉、マカロニ、上白糖	エネルギー 595kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.9g 炭水化物 79.6g 塩分 2.0g
5	土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
7	月	七夕ちらし寿司 鶏肉の塩だれ焼き じゃこサラダ そうめん汁	◎プリンアラモード ◎牛乳(pm)	油揚げ、鶏糸卵、桜でんぶ、鶏もも肉、しらす、ホイップクリーム、牛乳	にんじん、たけのこ、かんぴょう、たまねぎ、きゅうり、レタス、ブロッコリー、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖、サラダ油	エネルギー 578kcal たんぱく質 23.3g 脂質 26.7g 炭水化物 69.1g 塩分 1.9g
8	火	冷やし中華 じゃがいものコンソメ炒め オレシジ	○牛乳(am) ◎塩おにぎり ◎牛乳(pm)	鶏糸卵、焼き豚、牛乳	きゅうり、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、ネーブルオレンジ	蒸し中華めん、じゃがいも、うるち米	エネルギー 518kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.0g 炭水化物 96.7g 塩分 4.0g
9	水	夏野菜カレー トマト きゅうりのごま和え コンソメスープ	○牛乳(am) ◎スイカ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、なす、さやいんげん、トマト、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、すいか	うるち米、押麦、炒め油、すりごま、上白糖	エネルギー 624kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.9g 炭水化物 100.4g 塩分 3.5g
10	木	ごはん みそ汁 鮭のマヨコーン焼き 土佐和え 納豆	○牛乳(am) ◎スティックきゅうり ◎キャンディーチーズ ◎牛乳(pm)	ぎんざけ、油揚げ、なると、かつお節、挽きわり納豆、牛乳、キャンディーチーズ	コーン缶、キャベツ、ごまつな、にんじん、きゅうり	うるち米、上白糖	エネルギー 495kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.5g 炭水化物 56.7g 塩分 1.9g
11	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ すまし汁	○牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	豚かたロース、かにかま、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、カットわかめ、にら	うるち米、上白糖、炒め油、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 566kcal たんぱく質 22.6g 脂質 24.9g 炭水化物 68.3g 塩分 2.4g
12	土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 534kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.4g 炭水化物 84.6g 塩分 2.6g
14	月	ごはん 肉じゃが 春雨炒め みそ汁	○牛乳(am) ◎コーン蒸しパン ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、にら、黄ピーマン、長ねぎ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、緑豆はるさめ、ごま油、ホットケーキミックス、サラダ油	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.0g 炭水化物 86.9g 塩分 2.7g
15	火	ごはん 鶏つくね 切干大根のサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎揚げパン ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、干しひじき、切干しいたけ、きゅうり、レタス	うるち米、パン粉、上白糖、かたくり粉、コッペパン、グラニュー糖、揚げ油	エネルギー 513kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.2g 炭水化物 79.5g 塩分 2.7g
16	水	ごはん 鯖の竜田揚げ 炒り卵の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎えだまめ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	さば、卵、牛乳	チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、えだまめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ごま油	エネルギー 515kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.0g 炭水化物 73.3g 塩分 2.4g
17	木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め スパゲティサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎チーズパイ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、ロースハム、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、なす、にんじん、きゅうり、レタス	うるち米、炒め油、スパゲッティ、サラダ油	エネルギー 539kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.9g 炭水化物 68.8g 塩分 1.9g
18	金	ごはん 親子煮 もやしのナムル みそ汁	○牛乳(am) ◎ストーンクッキー ◎牛乳(pm)	卵、鶏もも肉、なると、ロースハム、牛乳	たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん	うるち米、上白糖、いりごま、ごま油、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	エネルギー 564kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.6g 炭水化物 71.6g 塩分 2.7g
19	土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 578kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.9g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
22	火	五目ごはん ほっけの塩焼き はんぺんの酢の物 すまし汁	○牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、油揚げ、ほっけ、はんぺん、牛乳、きな粉	にんじん、ごぼう、しいたけ、きゅうり、カットわかめ	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、マカロニ	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.8g 脂質 13.4g 炭水化物 76.5g 塩分 2.3g
23	水	焼きそば ほうれん草ときのこのサラダ トマト ワントン風スープ	○牛乳(am) ◎たぬきのおにぎり ◎牛乳(pm)	豚かた肉、ツナ缶、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、ほうれんそう、ぶなしめじ、トマト、チンゲンサイ、えのきたけ	蒸し中華めん、炒め油、上白糖、ワントンの皮、うるち米、天ぷら粉	エネルギー 544kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.8g 炭水化物 90.8g 塩分 3.9g
24	木	スタミナ丼 塩昆布和え みそ汁 バナナ	○牛乳(am) ◎スイートポテト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳、卵、卵黄	にら、たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、長ねぎ、塩昆布、バナナ	うるち米、押麦、ごま油、かたくり粉、いりごま、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター	エネルギー 527kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.1g 炭水化物 84.9g 塩分 2.2g
25	金	ハヤシライス シーザーサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	○牛乳(am) ◎かたつむりロール ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳、生クリーム	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、エリンギ、きゅうり、ブロッコリー、レタス、黄ピーマン、トマト、グレープフルーツ	うるち米、押麦、炒め油、上白糖	エネルギー 680kcal たんぱく質 19.0g 脂質 29.9g 炭水化物 91.4g 塩分 3.4g
26	土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
28	月	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め コールスローサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎ホットケーキ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、ロースハム、牛乳、豆乳、卵	たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、ホットケーキミックス、サラダ油、メーブルシロップ	エネルギー 556kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.3g 炭水化物 76.8g 塩分 2.3g
29	火	わかめごはん 松風焼き 五色和え すまし汁	○牛乳(am) ◎芋ようかん ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、かにかま、削り節	長ねぎ、たまねぎ、ごまつな、りょくとうもやし、ぶなしめじ、コーン缶、粉寒天	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、さつまいも	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.7g 炭水化物 84.7g 塩分 2.2g
30	水	ごはん ボーケビーンズ ささみと豆腐のサラダ 野菜スープ	○牛乳(am) ◎魚肉ドーナツ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、大豆、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、魚肉、豆乳、卵	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、りょくとうもやし、カットわかめ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、揚げ油	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.5g 炭水化物 75.8g 塩分 2.0g
31	木	ごはん 鶏肉のから揚げ 梅ソース ごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎納豆お好み焼き ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、卵、挽きわり納豆、削り節	梅干し、ごまつな、りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、あおのり	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、すりごま、薄力粉	エネルギー 542kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.2g 炭水化物 67.8g 塩分 2.6g