



7月 給食献立

2025年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

| 曜日 | 栄養価 | | | 朝おやつ | 昼食 | 材 料 名 | | | おやつ | 材 料 名 | | |
|------|-------|------|------|--------------------|--|---------------------------|---|--|---------------------------|-----------|--------------|--|
| | 乳児 | 幼児 | kcal | | | 赤:血や肉を作る | 緑:体の調子を整える | 黄:熱や力の元になる | | 赤 | 緑 | 黄 |
| 1 火 | エネルギー | 430 | 444 | 牛乳 マリー | ご飯 豆腐のチャンプルー ほうれん草の和え物 白菜の味噌汁 | 鶏卵・木綿豆腐・豚肉・粉かつお | もやし・玉ねぎ・にら・人参 ほうれん草・人参 白菜・なめこ・ねぎ | 米 しょうゆ・ごま油 しょうゆ・上白糖 | お茶 フルーツヨーグルト サラダせん | ヨーグルト | パイン缶 みかん缶 | ほうじ茶 上白糖 サラダせん |
| | 蛋白質 | 19.7 | 20.5 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 13.7 | 12.4 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.4 | 1.7 | | | | | | | | | |
| 2 水 | エネルギー | 388 | 375 | 牛乳 ビスコ | ご飯 白身魚のタルタル焼き カラフルサラダ オニオンスープ | ホキ | 玉ねぎ・パセリ・かぼちゃ ブロッコリー・パプリカ(赤)・パプリカ(黄) | 米 塩・エッグケア・しょうゆ・上白糖 和風ドレッシング しょうゆ・塩 | お茶 チヂミ | 豚ミンチ | にら 玉ねぎ | ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ボン酢 ごま油 |
| | 蛋白質 | 17.4 | 15.8 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 10.9 | 7.7 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.5 | 1.7 | | | | | | | | | |
| 3 木 | エネルギー | 550 | 621 | 牛乳 バナナ | ご飯 鶏のマーメレード焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 | 鶏肉 | チンゲン菜 人参・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ | 米 しょうゆ・マーメレード・上白糖 春雨・エッグケア・しょうゆ・塩 じゃが芋 | 牛乳 ふのラスク | 牛乳 | | おつゆ麩 マーガリン 上白糖 |
| | 蛋白質 | 19.3 | 22.3 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 23.3 | 26.8 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.3 | 1.7 | | | | | | | | | |
| 4 金 | エネルギー | 476 | 520 | 牛乳 サラダせん | ご飯 牛肉コロッケ カリフラワーのおかか和え なすの味噌汁 | 粉かつお | ケチャップ・キャベツ カリフラワー・人参 なす・ねぎ | 米 牛肉コロッケ・植物油・とんかつソース・塩 しょうゆ・上白糖 | 牛乳 杏仁豆腐 | 牛乳 | パイン缶 黄桃缶 | 杏仁豆腐 |
| | 蛋白質 | 13.9 | 14.6 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 16.4 | 15.7 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.5 | 1.8 | | | | | | | | | |
| 5 土 | エネルギー | 159 | 141 | 牛乳 ぱりんこ | お弁当会 | | | | 牛乳 ぼたぼた焼き ルヴァンクラッカー | 牛乳 | | ぼたぼた 焼 全粒粉クワ カー |
| | 蛋白質 | 7.1 | 5.7 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 9.0 | 7.3 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 0.3 | 0.4 | | | | | | | | | |
| 7 月 | エネルギー | 429 | 503 | 牛乳 たべっこベ イビー | ご飯 散らし寿司 がんもの煮物 セタそうめん汁 | 高野豆腐・鮭フレーク・鰹系玉子 小判型がんも | 干し椎茸・きゅうり・のり インゲン・人参 人参・ねぎ | 米・酢・上白糖・塩・ごま・しょうゆ しょうゆ・上白糖・みりん そうめん・しょうゆ・塩 | お茶 すいか 星たべよ | | すいか | ほうじ茶 星たべよ |
| | 蛋白質 | 15.5 | 17.2 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 12.7 | 14.5 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.5 | 1.9 | | | | | | | | | |
| 8 火 | エネルギー | 481 | 563 | 牛乳 サッポロポ テ | ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 チンゲン菜のスープ | 豚肉・チキンスープ 餃子 チキンスープ | 玉ねぎ・ピーマン・たけのこ チンゲン菜・玉ねぎ | 米 しょうゆ・上白糖・ごま油・なたね油・酒 塩 | 牛乳 野菜ジュース蒸しパ ン | 牛乳 | | ホットケー キミックス 上白糖 野菜ジュ ース |
| | 蛋白質 | 18.6 | 21.2 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 14.2 | 15.8 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.3 | 1.6 | | | | | | | | | |
| 9 水 | エネルギー | 471 | 508 | 牛乳 ビスコ | 牛丼 もやしのナムル 厚揚げの味噌汁 | 牛肉 厚揚げ・味噌 | 玉ねぎ・ねぎ もやし・きゅうり・人参 小松菜 | 米・しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 | 牛乳 オレンジ寒天 ぼたぼた焼き | 牛乳 | | 寒天 オレンジ ジュ ース 上白糖 ぼたぼた 焼 |
| | 蛋白質 | 22.3 | 24.3 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 12.5 | 11.2 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.2 | 1.5 | | | | | | | | | |
| 11 金 | エネルギー | 456 | 452 | 牛乳 サラダせん | ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のサラダ 麩のすまし汁 | さば・白味噌 | しょうが・インゲン ほうれん草・コーン・人参 人参・みつば | 米 酒・上白糖・みりん・しょうゆ 和風ドレッシング おつゆ麩・しょうゆ・塩 | 牛乳 きな粉バナナ | 牛乳 きな粉 | バナナ | 上白糖 メープルシ ロップ |
| | 蛋白質 | 20.6 | 20.1 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 15.3 | 12.4 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.3 | 1.5 | | | | | | | | | |
| 12 土 | エネルギー | 339 | 399 | 牛乳 ぱりんこ | 五目うどん キャベツのゆかり和え パイン缶 | 豚肉・細切り蒲鉾 | 玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ・しその香 パイン缶 | うどん・しょうゆ・みりん しょうゆ | 牛乳 ビスコ ハッピーター ン | 牛乳 | | ビスコ ハッピー ター ン |
| | 蛋白質 | 14.4 | 15.5 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 12.6 | 12.6 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.3 | 1.5 | | | | | | | | | |
| 14 月 | エネルギー | 440 | 501 | 牛乳 たべっこベ イビー | ご飯 豚肉の玉子とじ チンゲン菜のごまだれ和え 小松菜の味噌汁 | 豚肉・鶏卵・だしの素 | 玉ねぎ・ごぼう・人参・ねぎ チンゲン菜・人参 小松菜 | 米 上白糖・しょうゆ ごまだれ | 牛乳 りんご寒天 サラダせん | 牛乳 | | 寒天 アップル ジュ ース 上白糖 サラダせん |
| | 蛋白質 | 18.5 | 20.1 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 14.7 | 15.5 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.4 | 1.8 | | | | | | | | | |
| 15 火 | エネルギー | 610 | 662 | 牛乳 マリー | 夏野菜カレー ほうれん草とツナの和風サラダ みかん缶 | 豚肉 ツナ | かぼちゃ・なす・ピーマン・玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参 みかん缶 | 米・なたね油・カレールー 和風ドレッシング | 牛乳 ジャムクラッカーサ ンド | 牛乳 | | 全粒粉クワ カー いちごジャ ム |
| | 蛋白質 | 20.5 | 21.6 | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 21.6 | 22.2 | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 2.4 | 2.9 | | | | | | | | | |

| 日曜日 | 栄養価 | | | 朝おやつ | 昼食 | 材 料 名 | | | おやつ | 材 料 名 | | | |
|-----|-----|-------|------|------|----------------|--|------------------------|--|--|-----------------------|----------------------|---|-------------------------------------|
| | 乳児 | 幼児 | kcal | | | 赤:血や肉を作る | 緑:体の調子を整える | 黄:熱や力の元になる | | 赤 | 緑 | 黄 | |
| 16 | 水 | エネルギー | 623 | 690 | 牛乳 ビスコ | ☆お誕生日会☆ ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え コンソメスープ | 合挽きミンチ・木綿豆腐・牛乳 | 玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ | 米 パン粉・塩・なたね油・塩 エッグケア しょうゆ・塩 | 牛乳 パウンドケーキ | 牛乳 鶏卵 | ホットケーキミックス 有塩バター マーメレード | |
| | | 蛋白質 | 23.3 | 25.7 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 27.9 | 29.7 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.4 | 1.6 | | | | | | | | | |
| 17 | 木 | エネルギー | 439 | 447 | 牛乳 サラダせん | 冷やしきつねうどん 金平ごぼう 青りんごゼリー | 揚げ ちくわ | わかめ・ねぎ ごぼう・人参 | うどん・しょうゆ・上白糖・めんつゆ しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油 青りんごゼリー | お茶 カルシウムおにぎり | ちりめん じゃこ | 小松菜 | ほうじ茶 米 塩 しょうゆ ごま油 ごま |
| | | 蛋白質 | 13.1 | 12.6 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 10.8 | 7.2 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 2.4 | 2.7 | | | | | | | | | |
| 18 | 金 | エネルギー | 505 | 530 | 牛乳 バナナ | ご飯 さわらの西京焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁 | さわら・白味噌 揚げ 絹ごし豆腐 | ブロッコリー ひじき・グリーンピース・人参 人参・みつば | 米 酒・みりん・上白糖・塩 しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・塩 | 牛乳 ウインナーパン | 牛乳 ウインナー ヨーグルト | ケチャップ ホットケーキミックス なたね油 | |
| | | 蛋白質 | 23.6 | 24.1 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 18.3 | 18.1 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.7 | 2.2 | | | | | | | | | |
| 19 | 土 | エネルギー | 473 | 574 | 牛乳 ぱりんこ | チャーハン かぼちゃの味噌汁 パイン缶 | ウインナー・チキンスープ 味噌 | 人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ パイン缶 | 米・しょうゆ・塩・ごま油 | 牛乳 源氏パイ 味しらべ | 牛乳 | 源氏パイ 味しらべ | |
| | | 蛋白質 | 14.4 | 15.3 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 14.6 | 16.5 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.6 | 1.9 | | | | | | | | | |
| 22 | 火 | エネルギー | 493 | 569 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 チキンカツ 豆菜サラダ さつま芋の味噌汁 | チキンカツ 大豆・ツナ 味噌 | ケチャップ・カリフラワー 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ | 米 植物油・とんかつソース・塩 ごまだれ さつま芋 | お茶 たこ焼き | 粉かつお | 青のり | ほうじ茶 たこやき とんかつ ソース |
| | | 蛋白質 | 18.8 | 21.6 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 17.9 | 19.9 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.9 | 2.5 | | | | | | | | | |
| 23 | 水 | エネルギー | 583 | 619 | 牛乳 ビスコ | ご飯 鮭と野菜のみそ焼き ブロッコリーの和え物 わかめのすまし汁 | 鮭・味噌 細切り蒲鉾 | キャベツ・しめじ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参 わかめ | 米 上白糖・しょうゆ・酒・みりん 和風ドレッシング しょうゆ・塩 | 牛乳 クッキー | 牛乳 | 小麦粉 上白糖 マーガリン | |
| | | 蛋白質 | 20.7 | 20.7 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 24.8 | 24.8 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.5 | 2.0 | | | | | | | | | |
| 24 | 木 | エネルギー | 524 | 575 | 牛乳 バナナ | ビビンバ風ごはん 春雨の中華和え もやしスープ | 牛ミンチ チキンスープ | ほうれん草・大根・人参 人参・きゅうり もやし・玉ねぎ・ねぎ | 米・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま 春雨・しょうゆ・上白糖・酢・ごま油・塩 塩 | 牛乳 プリン ウエハース | 牛乳 | プリンミックス マンナウエ ハース | |
| | | 蛋白質 | 18.6 | 19.9 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 18.8 | 20.2 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.3 | 1.8 | | | | | | | | | |
| 25 | 金 | エネルギー | 514 | 569 | 牛乳 サラダせん | ご飯 鶏のチーズ焼き ほうれん草のおかか和え しめじの味噌汁 | 鶏肉・チーズ 粉かつお 味噌 | ケチャップ・パセリ ほうれん草・人参 しめじ・玉ねぎ・ねぎ | 米 塩 しょうゆ・上白糖 | 牛乳 シュガーパイ | 牛乳 | パイシート グラニュー糖 | |
| | | 蛋白質 | 21.6 | 25.1 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 23.4 | 25.2 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.8 | 2.0 | | | | | | | | | |
| 26 | 土 | エネルギー | 415 | 458 | 牛乳 ぱりんこ | ウインナーピラフ 野菜スープ 黄桃 | ウインナー・コンソメ コンソメ | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン 黄桃缶 | 米・なたね油・塩 しょうゆ・塩 | 牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ | 牛乳 | ぼたぼた 焼 ラムネ | |
| | | 蛋白質 | 12.9 | 12.4 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 11.0 | 9.5 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.7 | 2.1 | | | | | | | | | |
| 28 | 月 | エネルギー | 521 | 583 | 牛乳 たべっこベイビー | やきとり丼 ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁 | 鶏肉 絹ごし豆腐・味噌 | 白ねぎ・のり ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ | 米・なたね油・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉 ごま・しょうゆ・上白糖 | 牛乳 抹茶ちんすこう | 牛乳 | 小麦粉 片栗粉 上白糖 グリーン ティ なたね油 | |
| | | 蛋白質 | 19.3 | 20.7 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 20.9 | 21.8 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.3 | 1.6 | | | | | | | | | |
| 29 | 火 | エネルギー | 493 | 528 | 牛乳 マリー | 中華そば 冬瓜と鶏肉のくず煮 パイン缶 | 豚肉・チキンスープ 鶏肉 | コーン・もやし・人参・チンゲン菜 冬瓜・人参 パイン缶 | 中華そば・しょうゆ・塩・ごま油 しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉 | 牛乳 コンソメポテト | 牛乳 コンソメ | シュースト ポテト 植物油 塩 | |
| | | 蛋白質 | 18.9 | 20.1 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 20.2 | 20.5 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.3 | 1.6 | | | | | | | | | |
| 30 | 水 | エネルギー | 383 | 362 | 牛乳 ビスコ | ご飯 鯖の香味焼き チンゲン菜のポン酢和え 麩の味噌汁 | さば 味噌 | しょうが・ねぎ・インゲン チンゲン菜・人参・コーン わかめ・ねぎ | 米 しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油 ポン酢・上白糖 おつゆ麩 | お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き | 牛乳 | ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) ぼたぼた 焼 | |
| | | 蛋白質 | 17.0 | 14.9 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 11.7 | 7.9 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 1.3 | 1.6 | | | | | | | | | |
| 31 | 木 | エネルギー | 412 | 407 | 牛乳 バナナ | ロールパン 豚肉とじゃが芋のケチャップ煮 キャベツのサラダ コンソメスープ | 豚肉・コンソメ コンソメ | 玉ねぎ・ケチャップ・グリーンピース キャベツ・人参・きゅうり チンゲン菜・人参 | ロールパン じゃが芋・なたね油・ウスターソース・上白糖 和風ドレッシング しょうゆ・塩 | 牛乳 とうもろこし | 牛乳 | とうもろこし 塩 | |
| | | 蛋白質 | 17.4 | 17.7 | | | | | | | | | |
| | | 脂質 | 14.2 | 13.4 | | | | | | | | | |
| | | 食塩 | 2.2 | 2.5 | | | | | | | | | |