

がつ きゅうしょくこんだてひょう
7月 給食献立表

2025年

星ヶ丘にじ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩 分 ()は未満厚	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1火	食パン 鶏肉のケチャップ焼き かぼちゃソテー かぶのスープ パイン缶	549.2(439.4) 27.3(21.8) 15.5(12.4) 2.4(1.9)	食パン 米粉 油 ○米粉○砂糖 ○ごま油	鶏もも肉 ○牛乳 ○豚ひき肉 ○しらす干し	かぼちゃ コーン ズッキーニ かぶ かぶ葉 にんじん パイン缶 ○にら	中華だしの素 食塩 ケチャップ ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
2水	キッズビビンバ マロニーの和え物 たけのこスープ オレンジ	551.1(440.8) 17.1(13.7) 16.2(13.0) 1.6(1.3)	米 マロニー 砂糖 ごま油 油 ○じゃがいも ○コーンスターチ ○油○砂糖	豚ひき肉 米みそ ○牛乳	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ しょうが にんにく きゅうり たけのこ たまねぎ オレンジ	しょうゆ みりん 中華だしの素 コンソメ 酢 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ポテトボーロ	
3木	御飯 さわらの香り焼き 田舎煮 なすのみそ汁 洋なし缶	548.7(438.7) 22.7(18.1) 13.6(10.9) 1.6(1.3)	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ごま油 ○砂糖	さわら 米みそ ○牛乳	しょうが にんにく にんじん なす えのきたけ 洋なし缶 ○みかん缶 ○もも缶(黄桃) ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スナック	牛乳 杏仁豆腐	
4金	ちらし寿司 ゆかり和え おくらのすまし汁 ゼリー	559.1(432.6) 18.8(14.7) 19.6(14.5) 1.9(1.5)	米 砂糖 油 ゼリー ○砂糖○米粉	まぐろ味付缶 ○カルピス ○クリームチーズ ○生クリーム	にんじん きゅうり 焼きのり 干しいたけ だいこん キャベツ オクラ○レモン果汁 ○粉かんでん ○トマトジュース缶	かつお・昆布だし汁 酢 しょうゆ しそふりかけ 食塩	牛乳 スナック	カルピス 七夕チーズ ケーキ	お誕生日会 七夕会
5土	切り干し大根御飯 ほうれん草の納豆和え オレンジ	500.1(400.1) 17.3(13.8) 9.7(7.7) 1.1(0.9)	米 ごま ○スナック	ツナ水煮缶 油揚げ 挽きわり納豆 ○牛乳	切り干しだいこん にんじん ほうれんそう オレンジ	しょうゆ かつお・昆布だし汁 めんつゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
7月	御飯 たらの中華煮 春雨サラダ わかめスープ もも缶	511.1(408.8) 21.4(17.1) 10.3(8.3) 1.9(1.5)	米 砂糖 ごま油 はるさめ ○食パン	たら 木綿豆腐 ○牛乳	しょうが にんにく にんじん ズッキーニ カットわかめ もも缶(黄桃) ○いちごジャム	しょうゆ みりん イタリアンドレッシング 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ジャムサンド	クッキング りす組
8火	夏野菜カレー きゅうりの酢の物 冬瓜スープ 洋なし缶	552.7(442.3) 15.5(12.4) 11.2(9.0) 1.4(1.1)	米 砂糖 油 ○米粉 ○砂糖	鶏もも肉 ヨーグルト ○牛乳 ○甘納豆	にんじん たまねぎ トマト なす にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン とうがん あさつき 洋なし缶	カレールー 酢 食塩 コンソメ ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 かるかん	
9水	御飯 銀ひらすのみそ焼き ほうれん草のソテー きのこのすまし汁 パイン缶	508.9(406.8) 19.2(15.3) 11.3(9.1) 1.6(1.3)	米 砂糖 油 さつまいも ○砂糖	銀ひらす 米みそ ○牛乳	ほうれんそう にんじん しめじ えのきたけ パイン缶 ○ぶどう濃縮果汁 ○粉かんでん	中華だしの素 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ぶどうゼリー	クッキング くま組
10木	コーン御飯 ホキのムニエル もやしのごまあえ 具だくさんみそ汁 オレンジ	512.0(406.6) 22.3(17.8) 13.7(11.0) 1.8(1.4)	米 油 米粉 ごま 砂糖 さといも ○春巻きの皮○油	ホキ 米みそ 高野豆腐 ○牛乳	コーン もやし ブロッコリー だいこん ねぎ オレンジ ○りんごジャム	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 りんご春巻き	
11金	ロールパン ベーコンスパゲティ ポテトサラダ トマトスープ りんご	545.0(435.9) 15.9(12.7) 18.6(14.8) 1.3(1.0)	ロールパン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ ○米粉○黒砂糖 ○砂糖	ベーコン ○牛乳	にんにく こまつな マッシュルーム いんげん にんじん たまねぎ トマトピューレ りんご	コンソメ 食塩 こしょう	牛乳 スナック	牛乳 黒糖ういろ	
12土	肉みそうどん キャベツの昆布和え パイン缶	515.6(412.5) 20.1(16.1) 13.2(10.5) 2.0(1.6)	ゆでうどん 砂糖 ○スナック	豚ひき肉 米みそ ○牛乳	ねぎ にんじん しょうが キャベツ 塩こんぶ パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら担任にお伝え下さい

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せて園で精米しています 基本的に水曜日と金曜日は七分づきにしています

☆7月18日(金)は夏祭り開催のため、ぞう組のみ3時おやつを食べます



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
14月	マーボー丼 ほうれん草のナムル きくらげスープ もも缶	553.4(442.0) 16.4(13.2) 14.5(11.6) 1.7(1.4)	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ○砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ ○牛乳	たまねぎ ねぎ しょうが もやし ほうれんそう オクラ 黒きくらげ もも缶(黄桃)○粉かんでん ○洋なし缶○パン缶	しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	
15火	御飯 あじの竜田揚げ 冷しゃぶサラダ ひじきのみそ汁 りんご	588.7(461.4) 24.3(18.9) 19.4(15.0) 1.6(1.2)	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ○じゃがいも○片栗粉 ○油	あじ 豚肉 米みそ ○牛乳	しょうが キャベツ トマト にんじん ズッキーニ ひじき りんご ○あおのり	しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 いももち	
16水	御飯 銀ひらすのコーン焼き ブロッコリーのソテー 豆腐スープ 洋なし缶	546.6(437.3) 21.5(17.2) 22.2(17.7) 1.4(1.1)	米 油 ○ホットケーキ粉 ○油○グラニュー糖	銀ひらす 木綿豆腐 ○牛乳 ○木綿豆腐	コーン にんじん ブロッコリー こまつな 洋なし缶	中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ドーナツ	クッキング ぞう組
17木	黒糖食パン さわらのマヨネーズ焼き じゃがいものレモン和え オニオンスープ オレンジ	533.3(426.6) 24.0(19.2) 15.9(12.7) 1.7(1.3)	食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ○米○もち米 ○砂糖○ごま	さわら ○牛乳 ○米みそ	パセリ粉 にんじん レモン果汁 たまねぎ だいこん オレンジ	食塩 コンソメ ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
18金	焼きそば からあげ 白菜スープ すいか	576.7(461.1) 25.8(20.6) 18.0(14.4) 2.1(1.7)	焼きそばめん 油 片栗粉 ○スナック	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ○牛乳	にんじん こまつな あおのり にんにく しょうが はくさい えのきたけ すいか	お好み焼きソース 食塩 コンソメ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 スナック	夏祭り
19土	ハヤシライス ブロッコリーのスープ パン缶	536.0(428.8) 17.4(13.9) 14.0(11.2) 1.3(1.0)	米 じゃがいも 砂糖 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー パン缶	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
21月	海の日								
22火	鶏のすき煮丼 ちくわの磯辺焼き もずくのみそ汁 オレンジ	536.4(428.9) 21.6(17.2) 16.3(13.0) 2.0(1.6)	米 片栗粉 砂糖 油 米粉 ○パイ皮 ○グラニュー糖	鶏もも肉 ちくわ 米みそ ○牛乳 ○粉チーズ	はくさい にんじん たまねぎ あおのり もずく チンゲンサイ オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スナック	牛乳 チーズパイ	
23水	御飯 さばのタンドリー焼き 里いものコンソメ煮 ほうれん草スープ 洋なし缶	579.9(458.1) 20.4(16.3) 15.6(12.5) 1.2(0.9)	米 さといも 油 ○砂糖	さば ベーコン ○牛乳	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう 洋なし缶 ○オレンジ濃縮果汁 ○粉かんでん	ケチャップ カレー粉 しょうゆ コンソメ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 オレンジ ゼリー	クッキング うさぎ組
24木	パンズ チーズハンバーグ コールスローサラダ 田舎スープ すいか	540.0(431.8) 21.9(17.5) 17.9(14.4) 2.5(2.0)	パンズ 片栗粉 マヨネーズ ○米粉○白玉粉 ○砂糖	豚ひき肉 チーズ ○牛乳 ○木綿豆腐	たまねぎ はくさい にんじん だいこん セロリ パセリ粉 すいか	ケチャップ 食塩 コンソメ ○かつお・昆布だし汁 ○しょうゆ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 みたらし団子	
25金	御飯 チャプチェ ひじきの和え物 トマトのすまし汁 もも缶	585.4(453.7) 17.0(13.2) 17.3(13.6) 1.9(1.5)	米 はるさめ ごま油 砂糖 ○アイスキャンディー	豚肉 ○牛乳	にら 干しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり ひじき コーン トマト ズッキーニ もも缶(黄桃)	中華だしの素 しょうゆ みりん 酢 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 アイス キャンディー	ワールド トリップ ぞう組 くま組
26土	スープそば チンゲンサイのソテー オレンジ	516.9(413.5) 21.4(17.1) 10.1(8.1) 1.9(1.5)	ゆで中華めん ごま油 砂糖 油 ○スナック	豚肉 ○牛乳	たまねぎ にんじん はくさい にんにく チンゲンサイ オレンジ	しょうゆ 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
28月	ゆかり御飯 鮭の塩焼き 切り干し大根サラダ わかめのすまし汁 パン缶	524.8(419.6) 22.0(17.5) 14.5(11.6) 2.0(1.6)	米 マヨネーズ じゃがいも ○玄米フレーク ○マシュマロ ○コーンフレーク	さけ かつお節 ○牛乳 ○無塩バター	切り干しだいこん にんじん チンゲンサイ カットわかめ パン缶	しそふりかけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 玄米フレーク スナック	
29火	冷やしうどん かき揚げ 洋なし缶	562.8(450.3) 20.6(16.4) 16.7(13.4) 2.1(1.7)	ゆでうどん 油 小麦粉 ○米○油○ごま	鶏もも肉 ○牛乳 ○油揚げ	たまねぎ にんじん こまつな コーン 洋なし缶 ○ひじき	めんつゆ 食塩 ○かつお・昆布だし汁 ○しょうゆ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 ひじき おにぎり	
30水	御飯 ホキの甘辛焼き ポテトソテー キャベツのみそ汁 りんご	563.9(438.2) 20.3(16.1) 7.7(6.1) 1.3(1.1)	米 砂糖 じゃがいも 油 ○さつまいも○砂糖	ホキ 米みそ ○牛乳	たまねぎ いんげん キャベツ にんじん りんご ○もも缶○パン缶 ○粉かんでん	コンソメ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 さつまいも ようかん	
31木	食パン サマーシチュー マカロニサラダ もも缶	586.1(458.7) 25.5(19.9) 18.1(13.9) 1.8(1.4)	食パン じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ ○焼きそばめん ○ごま油	豚肉 ツナ水煮缶 ○牛乳 ○豚肉	ズッキーニ にんじん トマト たまねぎ パセリ にんにく ほうれんそう もも缶(黄桃) ○にんじん○キャベツ	コンソメ 食塩 カレー粉 ○中華だしの素 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 塩焼きそば	