

7月献立表

令和 7年度

慈照幼稚園

		3歳未満児 10時おやつ	主食	献立名		食品の働き			15時おやつ
						あか 血や肉や骨	きいろ 熱や力	みどり 体の調子を整える	
1	火	お茶 おせんべい	菜飯	♡バサの竜田揚げ 味噌汁	もやしの中華和え とうもろこし	バサ	ごはん 麩	もやし 小松菜 コーン ブロッコリー 長ネギ キャベツ	お茶 マドレーヌ
2	水	お茶 かみかみ昆布	ごはん	夏野菜のみそ炒め コンソメスープ	ひじきサラダ すいか	豚肉 ハム ひじき	ごはん	キャベツ 茄子 ビーマン パプリカ きゅうり 人参 小松菜 人参 玉ねぎ	お茶 キラキラゼリー
3	木	お茶 チーズ	パスタ	ミートソーススパゲティ ツナサラダ	バナナ	豚肉 大豆 ツナ	パスタ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 人参 小松菜	お茶 ひじきおにぎり
4	金	お茶 小魚	ナン	キーマカレー	ほうれん草のナムル パイナップル	豚肉 大豆	ナン	玉ねぎ 人参 トマト ビーマン ほうれん草 人参 もやし	お茶 原宿ドック
5	土	お茶 おせんべい	うどん	焼きうどん	チーズ バナナ	豚肉 チーズ	うどん	キャベツ 人参 玉ねぎ	
6	日			☆休園☆					
7	月	お茶 パイ	うどん	七夕うどん 七夕ゼリー	ちくわの磯辺揚げ 七夕ゼリー	かにかま 鶏卵 竹輪	うどん	オクラ 人参 きゅうり	お茶 噴水フルーツボンチ
8	火	お茶 かみかみ昆布	ひじきのり ごはん	タラの香味ソース すまし汁	もやしのナムル とうもろこし	タラ 豆腐	ごはん	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 大根 人参	お茶 アップルパイ
9	水	お茶 小魚	ごはん	炒り豆腐 中華スープ	花野菜サラダ グレープフルーツ	豆腐 鶏卵 竹輪	ごはん	人参 椎茸 玉ねぎ しめじ コーン ニラ もやし ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ キャベツ	お茶 ピザトースト
10	木	お茶 クッキー	中華麺	冷やし中華	焼売 バナナ	鶏卵 ハム 焼売	中華麺	もやし きゅうり 人参 コーン	お茶 ♡塩昆布おにぎり
11	金	お茶 おせんべい	パンズ	チーズバーガー 野菜スープ	コールスローサラダ パイナップル	ハンバーグ チーズ	パンズ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 玉ねぎ 人参	お茶 たい焼き
12	土	お茶 おせんべい	うどん	鶏塩うどん	チーズ バナナ	鶏肉 チーズ	うどん	大根 白菜 ほうれん草 にんにく 生姜	
13	日			☆休園☆					
14	月	お茶 かみかみ昆布	ごはん	唐揚げ わかめスープ	♡チャブチェ グレープフルーツ	唐揚げ 春雨 豚肉 わかめ	ごはん	にんにく ビーマン ニラ 人参 椎茸 玉ねぎ コーン 長ネギ 椎茸	お茶 カルシウムトースト
15	火	お茶 小魚	パスタ	トマトクリームスパゲティ もやしサラダ	バナナ	エビ	パスタ	トマト 玉ねぎ ほうれん草 にんにく もやし 人参 小松菜	お茶 きなこおはぎ
16	水	お茶 クラッカー	ごはん	ソースカツ丼 春雨スープ	マカロニサラダ すいか	とんかつ ハム 春雨	ごはん マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり コーン ニラ 長ネギ 人参	お茶 リッツサンド
17	木	お茶 おせんべい	うどん	冷やしたぬきうどん	ナゲット オレンジ	なると ナゲット	うどん 天かす	長ねぎ 人参	お茶 いちごのケーキ
18	金	お茶 チーズ	カスタード メロンパン	ポークビーンズ キャベツの塩昆布和え	バナナ	豚肉 大豆	メロンパン じゃが芋	いんげん 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参	お茶 ワッフル
19	土	お茶 おせんべい	パスタ	和風ツナスパゲティ	チーズ バナナ	ツナ チーズ	パスタ	キャベツ 人参 もやし にんにく	
20	日			☆休園☆					
21	月			☆海の日☆					
22	火	お茶 パイ	中華麺	醤油ラーメン	餃子 バナナ	焼き豚 餃子 なると	中華麺	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 長ねぎ メンマ	お茶 ♡オムライス風おにぎり
23	水	お茶 かみかみ昆布	ごはん	サーモンフライ コンソメスープ	ほうれん草の白和え オレンジ	サーモンフライ 豆腐	ごはん	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ	お茶 シュガートースト
24	木	お茶 小魚	ごはん	回鍋肉 すまし汁	浅漬け パイナップル	豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく きゅうり キャベツ 人参 椎茸 人参	お茶 焼き芋
25	金	お茶 クッキー	ごはん	白身魚のトマトソース オニオンスープ	コーンサラダ グレープフルーツ	バサ ベーコン	ごはん	玉ねぎ トマト コーン きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ニラ	お茶 じゃがりこ
26	土	お茶 おせんべい	うどん	けんちんうどん	チーズ バナナ	鶏肉 豆腐 油揚げ チーズ	うどん	人参 大根 玉ねぎ	
27	日			☆休園☆					
28	月	お茶 かみかみ昆布	ごはん	春巻き 味噌汁	ひじきのマヨサラダ すいか	春巻き 豆腐 ひじき チーズ	ごはん	小松菜 きゅうり 人参 長ネギ なめこ	お茶 マカロニあべかわ
29	火	お茶 クラッカー	ごはん	蛙のもみじ焼き ワナンスープ	根菜サラダ オレンジ	蛙 かにかま	ごはん	人参 蓮根 きゅうり ごぼう 人参 玉ねぎ 人参	お茶 マシュマロフレーク
30	水	お茶 チーズ	うどん	ちゃんぽん風うどん	豆腐つくね バナナ	豚肉 なると 豆腐つくね	うどん	白菜 たけのこ 人参	お茶 フルーツゼリー
31	木	お茶 おせんべい	わかめ ごはん	鯖の西京焼き ABCスープ	切干大根の和え物 ヨーグルト	蛙 ベーコン	ごはん マカロニ	切干大根 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参	お茶 お麩ラスク

給食にはカルシウム強化の為、牛乳を提供しています。
材料の都合により、献立を変更することがあります。
♡は新メニューです。

以上児	
エネルギー	492 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	14.7 g
食塩相当量	1.9 g

未満児	
エネルギー	371 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	11.5 g
食塩相当量	1.5 g

