



令和7年7月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
1(火)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 白和え えのきのすまし汁	あんこ スティックパイ 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 こしあん	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 パイ皮 じゃがいも 白ゴマ	梅ひしお しそ えのき ほうれんそう こまつな ねぎ もやし にんじん たまねぎ	447kcal 17.7g	590kcal 22.0g
2(水)	ココア寒天 牛乳	ごはん 鮭のパン粉焼き チヌ入りサラダ オクラの味噌汁	きな粉クッキー 牛乳	豆乳 寒天 牛乳 さげ チーズ ひじき 豆腐 きな粉 卵	三温糖 米 パン粉 バター 油 マヨネーズ 薄力粉	ハセリ キャベツ にんじん こまつな オクラ たまねぎ	454kcal 20.6g	620kcal 26.3g
3(木)	おさつバター 牛乳	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉のカラフル炒め もやしの酢の物	夏野菜ピザ 牛乳	牛乳 豚肉 豚ばら ひじき 豆腐 豆乳 チーズ ウインナー	さつまいも バター 米 じゃがいも 強力粉 三温糖 油 オリーブ油	ピーマン こまつな ねぎ コーン にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ なす トマト	442kcal 17.3g	573kcal 22.0g
4(金)	きなこ 麸ラスク 牛乳	ごはん マーボー豆腐 韓国風サラダ 卵スープ	メロンパン風 トースト 牛乳	きな粉 牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム のり 若布 卵	ふ バター 三温糖 米 こま油 かたくり粉 白ゴマ 食パン 薄力粉	にんじん たまねぎ にら もやし こまつな ねぎ	469kcal 17.9g	591kcal 21.4g
5(土)	大根 スティック 牛乳	具沢山しょうゆラーメン じゃがいものり塩バター りんご	そばろむすび 牛乳	牛乳 豚肉 あおのり 鶏ひき肉	中華麺 じゃがいも バター 米 白ゴマ 三温糖	大根 もやし こまつな ねぎ とうもろこし にんじん りんご	440kcal 16.9g	571kcal 21.4g
7(月)	七夕会メニュー🎑			牛乳 豚ひき肉 卵 ひじき 高野豆腐 豆乳 寒天 ゼラチン カルピス	食パン バター 三温糖 油 じゃがいも 米	にんじん たまねぎ オクラ こまつな もやし コーン バナナ オレンジジュース グレープジュース	524kcal 19.5g	663kcal 25.4g
	抹茶ラスク 牛乳	お星さまカレー 高野豆腐のサラダ バナナ	七夕ゼリー 牛乳					
8(火)	いちご ヨーグルト	刻み枝豆パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ズッキーニのスープ	マーブルケーキ 牛乳	ヨーグルト 豆乳 牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン	いちごジャム 三温糖 バター 強力粉 マヨネーズ バター 油 マカロニ 薄力粉 じゃがいも かたくり粉	えだまめ にんじん トマト たまねぎ こまつな スクキーニ	449kcal 19.1g	610kcal 26.6g
9(水)	黒糖麸ラスク 牛乳	冷しゃぶパスタ 人参シリシリ 小松菜の味噌汁	コーンむすび 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ひじき 豆腐	ふ バター 黒砂糖 スパゲティ 三温糖 こま油 米	もやし にんじん たまねぎ きゅうり こまつな コーン	468kcal 18.1g	589kcal 22.3g
10(木)	牛乳寒天	ごはん ミネストローネ ササミのマヨソテー 南瓜のマリネ	ベリースター ラーメン風 牛乳	牛乳 寒天 きな粉 鶏ささ身 ベーコン	三温糖 米 マヨネーズ 油 じゃがいも オリーブ油 中華麺	こまつな エリンギ コーン にんじん たまねぎ もやし ねぎ グリンピース レモン かぼちゃ きゅうり しそ	407kcal 17.0g	531kcal 23.9g
11(金)	さつま芋の きな粉和え 牛乳	かつおとしらすの旨味ごはん 肉じゃが 胡瓜の酢の物 ピーマンのすまし汁	ココア クッキー 牛乳	きな粉 牛乳 削り節 しらす干し 豚肉 卵 かまぼこ 若布 豆腐	さつまいも 三温糖 米 じゃがいも しらす干し ふ 薄力粉 バター	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース きゅうり ピーマン	488kcal 18.6g	600kcal 22.6g
12(土)	アップル寒天 牛乳	スタミナ丼 オクラの和え物 あおさの味噌汁	ちんすこう 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 ひじき 竹輪 かつお節 豆腐 あおさ	三温糖 米 薄力粉 油	アップルジュース にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にんにく オクラ こまつな	465kcal 15.6g	589kcal 19.6g
14(月)	クッキング「りっちゃん元気サラダ」			あおのり 牛乳 鶏肉 卵 ハム かつお節 塩昆布 豆腐 豆乳	じゃがいも 米 三温糖 油 薄力粉	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン トマト	450kcal 17.4g	529kcal 19.2g
	じゃがいもの 磯和え 牛乳	ごはん 親子煮 りっちゃんの元気サラダ 豆腐のすまし汁	カラメル マフィン 牛乳					
15(火)	ミルク蒸しパン 牛乳	ごはん 油淋鶏風 豆腐の和え物 若布の味噌汁	とろろ こんぶむすび 牛乳	豆乳 脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏ささ身 若布 とろろ昆布	薄力粉 三温糖 米 油 かたくり粉 白ゴマ こま油 マヨネーズ	ねぎ トウモロコシ 大根 にんにく にんじん コーン たまねぎ まいたけ	455kcal 17.5g	574kcal 21.2g
16(水)	広島の生産物見つけ「トマト」🍅			牛乳 レバー 鶏肉 豆腐 若布 竹輪 卵 豆乳	食パン バター 三温糖 米 油 こま油 かたくり粉 薄力粉	しょうが にら にんじん トマト もやし マッシュルーム こまつな きくらげ たまねぎ	453kcal 17.7g	568kcal 23.0g
	シナモン トースト 牛乳	ごはん レバニラ炒め 小松菜の酢の物 きくらげの中華スープ	バターケーキ 牛乳					
17(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート	グレープムース 牛乳	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ハム 豆腐 ひじき 卵 ゼラチン 豆腐 寒天 ヨーグルト	米 パン粉 はるさめ マヨネーズ 三温糖 生クリーム	にんじん たまねぎ みかん缶 グリンピース こまつな りんご グレープジュース	489kcal 16.0g	619kcal 21.6g
18(金)	すいか割り・土用の丑の日🍉			牛乳 鶏肉 かにかまぼこ 豆乳 生揚げ チーズ ウインナー	薄力粉 三温糖 ブルーベリージャム うどん 白ゴマ 強力粉 油	きゅうり 大根 すいか 梅干し こまつな	442kcal 17.7g	515kcal 21.3g
	ブルーベリー ケーキ 牛乳	冷やしうどん 大根と厚揚げの梅肉和え スイカ	ウインナーパン 牛乳					
19(土)	いちご 蒸しパン 牛乳	中華丼 きゃべつの昆布和え 豆腐の味噌汁	ミルククッキー 牛乳	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐 脱脂粉乳	薄力粉 三温糖 いちごジャム 油 米 かたくり粉 バター	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい こまつな ねぎ	489kcal 16.6g	570kcal 19.6g
22(火)	マヨトースト 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ 豆乳フルーツ寒天	きな粉ドーナツ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉 ハム 豆乳 寒天	食パン マヨネーズ 米 油 三温糖 ホットケーキミックス	こまつな たまねぎ みかん缶 にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり バイン缶	523kcal 18.3g	667kcal 22.6g
23(水)	ころころ さつまいも 牛乳	青菜ご飯 ローストチキン いんげんのこま和え 冬瓜のコンソメスープ	和風お焼き 牛乳	牛乳 鶏手羽元 のり かつお節 卵	さつまいも 三温糖 白ゴマ こま油 米 油 じゃがいも バター	こまつな しょうが とうがん にんにく きゅうり えのきたけ にんじん キャベツ たまねぎ	501kcal 17.8g	605kcal 20.0g
24(木)	マカロニ きなこ 牛乳	ごはん おかか和え じゃが芋と豚肉の煮物 しいたけの味噌汁	抹茶クッキー 牛乳	きな粉 牛 豚肉 卵 ひじき しらす干し かつお節 若布 豆腐	マカロニ 三温糖 米 じゃがいも しらす干し 油 バター 薄力粉	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり にんにく もやし こまつな しいたけ	449kcal 16.0g	577kcal 19.4g
25(金)	ブルーベリー ヨーグルト	ごはん ちくわのカレー揚げ トマトサラダ かきたま汁	豆乳かぼちゃ プリン 牛乳	ヨーグルト 竹輪 卵 ひじき 豆腐 豆乳 ゼラチン 牛乳	ブルーベリージャム 三温糖 米 薄力粉 油 白ゴマ かたくり粉	トマト レタス コーン にんじん こまつな かぼちゃ	404kcal 14.0g	557kcal 19.5g
26(土)	じゃがバター 牛乳	焼きそば 豆腐のココロサラダ キノコの味噌汁	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 ちりめんじゃこ	じゃがいも バター 中華めん 米 白ゴマ 三温糖 油	にんじん キャベツ しいたけ こまつな なめこ ねぎ えのきたけ	457kcal 19.2g	578kcal 24.3g
28(月)	人参 スティック 牛乳	ごはん 夏野菜オムレツ 切り干大根のサラダ 茄子の生姜スープ	レモンクッキー 牛乳	牛乳 卵 ベーコン チーズ ひじき 竹輪	米 油 マヨネーズ 白ゴマ バター 三温糖 薄力粉	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり ズッキーニ トマト レモン なす かぼちゃ こまつな 切り干し大根	421kcal 15.1g	574kcal 18.8g
29(火)	じゃがもち 牛乳	冷やしとうもろ 豚肉と梅の炊き込みご飯 のっぺい汁	お好み焼き 牛乳	チーズ 牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 油あげ 卵 あおのり	じゃがいも かたくり粉 そうめん 米 こま油 長いも 白ゴマ 里芋 油 薄力粉	にんじん オクラ きゅうり しめじ キャベツ 梅干し 大根 ねぎ	468kcal 17.6g	598kcal 22.1g
30(水)	ラスク 牛乳	ごはん レタススープ 厚揚げのスタミナ炒め もやしのナムル	ベーコン ポテトパン 牛乳	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 竹輪 ひじき 脱脂粉乳 豆腐 ベーコン チーズ	食パン バター 三温糖 米 こま油 白ゴマ 強力粉 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ こまつな レタス たまねぎ しめじ にんにく もやし にら コーン かいわれ	459kcal 18.2g	578kcal 22.7g
31(木)	カルピスゼリー 牛乳	お楽しみ献立 すみれ組♪	しらす チーズむすび 牛乳	ゼラチン 牛乳 カルピス 豚肉 豚ひき肉 寒天 チーズ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも パン粉 油 三温糖 はるさめ こま油	にんじん たまねぎ みかん缶 こまつな バナナ すいか きゅうり グレープジュース	512kcal 16.7g	664kcal 19.9g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。
※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均	463kcal 17.5g	588kcal 21.9g
-------	------------------	------------------