

2025年7月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
1	麻婆豆腐丼	米、三温糖、押麦、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、クリームチーズ、卵、豚ひき肉、ホイップクリーム、いかに、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、にら、パイン缶、にんにく、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酢、<<酒>>、中華スープ、食塩、中華だし、の素、こしょう	牛乳 オレンジ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 28.8 g 食塩相当量 4 g
15	ニラ玉スープ					牛乳	
29	中華和え					チーズケーキ	
火							
2	麦入りごはん	米、押麦、油、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、メルルーサ、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、かつお節	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、黄ピーマン、レモン、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、昆布だし汁、酢、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 3 g
16	かぼちゃのみそ汁					牛乳	
30	メルルーサのマリネ					ゆでとうもろこし	
水	納豆和え(ゆかり)						
3	とうもろこしご飯	米、米砂糖、しらたき、三温糖、さつまいも、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、ベーコン、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、かつお節、バター	にがりり・ゴーヤ、だいこん、たまねぎ、コーン缶、にんじん、葉ねぎ、かんてん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、オイスターソース、<<酒>>、食塩	牛乳 パナナ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 3 g
17	相性汁					牛乳	
31	ゴーヤチャンプルー					梅ゼリー	
木							
4	ロールパン	ロールパン、米、油、ごま油	卵、ベーコン、ツナ油漬缶、チーズ、ウインナー、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、人参、赤ピーマン、キャベツ、トマト、ズッキーニ、かぼちゃ、マッシュルーム缶、ねぎ、グリーンピース	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 パインアップル(缶)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 2 g
18	夏野菜のフリッタータ					麦茶	
金	ゆでブロッコリー					ツナチャーハン	
5	冷しゃぶサラダうどん	生うどん、さつまいも、米、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、ごま、すりごま	トマト、きゅうり、レタス、コーン缶、レモン果汁	めんつゆ・ストレート、酒	牛乳 ウエハース	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2 g
19	さつま芋のレモン煮					牛乳	
土						ゆかりおにぎり	
7	七夕そうめん	干しそうめん、てんぷら粉、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、油、砂糖	調製豆乳、鶏もも肉、牛乳、卵、ハム	バナナ、すいか、きゅうり、オクラ、あおのり、かんてん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2 g
7	かしわ天					豆乳	
月	バナナ					七夕ゼリー	
8	麦入りごはん	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚レバー、バター、卵、鶏もも肉	たまねぎ、にら、にんじん、もやし、えだまめ、オクラ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、オイスターソース、本みりん、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 4 g
22	ニラレバ炒め					牛乳	
火	塩ゆで枝豆					マーブルクッキー	
9	ロールパン	ロールパン、米、小麦粉、油、三温糖、オリーブ油	牛乳、かじき、卵、しらす干し、粉チーズ	にんじん、ズッキーニ、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、えだまめ(冷凍)、ひじき	鳥がらだし汁、<<酒>>、酢、しょうゆ、食塩、ワイン(白)、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 3 g
23	かじきのチーズピカタ					牛乳	
水	ひじきとズッキーニのサラダ					じゃこ菜っ葉おにぎり	
10	麦入りごはん	米、パン粉、三温糖、押麦、油	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、卵	トマト、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、ウスターソース、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 もも缶	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 3 g
24	焼きメンチカツ					牛乳	
木	トマト					かぼちゃ羹	
11	夏野菜カレーライス	米、グラニュー糖、焼ふ、押麦、はるさめ、三温糖、ごま油、油	豚肉(こま)、鶏ささ身、バター	すいか、みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、レモン果汁、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、コンソメ、<<酒>>、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい	エネルギー 516 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2 g
25	レモン和え					麦茶	
金	すいか					お麩のラスク	
12	キッズビビンバ	米、食パン、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、ごま	にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、<<酒>>	牛乳 ウエハース	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 3 g
26	わかめスープ					牛乳	
土						ツナサンド	
14	深川めし	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、三温糖	アイスクリーム、鶏ひき肉、あさり水煮缶、ハム、卵、いわし(煮干し)、油揚げ	にんじん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、万能ねぎ、葉ねぎ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、<<酒>>、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3 g
28	短冊サラダ					麦茶	
月						ウエハース	
						アイスクリーム	

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※15日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。
 ※1日と29日の午後おやつは「チーズトースト」に変更します。