

2025年7月



## 献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	
01 火	御飯、豚の生姜焼き、小松菜とコーンのごま和え、コーンスープ	463.1 14.8 17 1.5	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、油、 ○油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、○卵	たまねぎ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、にんじん、いんげん(ゆで)、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
02 水	御飯、魚の野菜あんかけ、豆腐のお吸い物、りんごのコンポート	459 19.3 11.5 1.3	米、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、さわか、絹ごし豆腐、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、りんご、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
03 木	冷やし中華、さつまいもサラダ、みかん	446.8 19.2 7.7 1.7	生中華めん、○米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、○さけ、卵、ツナ水煮缶、ハム	みかん缶、きゅうり	鮭おにぎり
04 金	キッズピビンバ、さつまいものレモン煮、中華スープ(チンゲン菜・えのき)	510.4 16.5 17.3 1.2	さつまいも、米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター	○かぼちゃ、ほうれんそう、チンゲン菜、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
05 土	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、もやしナムル、中華スープ	426 20.3 11.7 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
07 月	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、七夕そうめん	472.6 19.6 13.3 2.1	米、じゃがいも、干し豆腐、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○豆乳、さけ、卵、ウイナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	○ぶどう濃縮果汁、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、たまねぎ、オクラ、コーン缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、パセリ	牛乳、七夕二色ゼリー
08 火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、さつまいもの味噌汁	504 19.4 16.3 1.3	○じゃがいも、米、さつまいも、○片栗粉、パン粉、○油、○砂糖、すりごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	牛乳、芋もち
09 水	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	373.3 15.8 8.4 1.5	○米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、○ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、万能ねぎ、干ししいたけ、○味付のり	ツナおにぎり
10 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、玉ねぎの味噌汁	499.6 23 16.5 2.2	米、○食パン、マヨネーズ、○マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、たら、絹ごし豆腐、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほくさい、にんじん、○コーン缶、○たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、コーンマヨチーズトースト
11 金	カレーピラフ、キャベツとウイナーのスープ、パイナップル	486.9 13 16 1	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、豚ひき肉、ウイナーソーセージ	パイナップル缶、キャベツ、にんじん、○にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳、人参ドーナツ
12 土	ハヤシライス、マカロニサラダ、桃	566.7 16.7 18.3 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○油、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり、しめじ	牛乳、バナナホットケーキ
14 月	そばろ甘みそ丼、ブロッコリーとコーンのソテー、卵スープ	528.2 17.4 20.6 1.4	○さつまいも、米、○砂糖、○油、油、片栗粉、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、卵、ウイナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	牛乳、大学芋
15 火	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツのカレー風味炒め、もやしスープ	554.7 21 19.5 1.5	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
16 水	スパゲティナポリタン、キャベツスープ、みかん、りんごのコンポート	467.2 14.2 12.5 1.8	○米、スパゲティ、砂糖、油、○砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、ウイナーソーセージ、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、粉チーズ	りんご、みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	牛乳、五平もち
17 木	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	467.8 23.4 13.1 2.5	米、○食パン、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、○ウイナーソーセージ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、○たまねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
18 金	御飯、炒り豆腐、キャベツのごま和え、オクラの味噌汁	443.7 19.5 14.6 1.4	米、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、○みかん缶、○パイナップル、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
19 土	御飯、ポークビーンズ、ブロッコリーのサラダ、桃	612 16.4 21.9 1.4	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ゆで大豆、ウイナーソーセージ、○バター	もも缶(黄桃)、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶、○ほうれんそう、コーン缶	牛乳、ほうれん草ケーキ
22 火	夏野菜カレーライス、もやしとツナのごま酢あえ、桃	464.4 14.1 13.5 1.3	米、油、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	○りんご濃縮果汁、もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、オクラ、いんげん、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
23 水	わかめうどん、じゃがいものそばろあんかけ、みかん	406.4 14.6 10.3 1.9	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、○ウイナーソーセージ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	ウイナーおにぎり
24 木	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小松菜の味噌汁	561.9 20 23.3 1.8	米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、きゅうり、○こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、小松菜ケーキ
25 金	御飯、カレイの煮つけ、オクラのツナ和え、わかめの味噌汁	420.4 20 7.9 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かさい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	オクラ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
26 土	御飯、鶏肉のカレー焼き、いんげんのごまよごし、もやしの味噌汁	444.4 20.3 10.9 1.5	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、いんげん、もやし、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
28 月	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、大根とツナのあえ物、豆腐スープ	546.1 22.9 20.5 1.4	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、バター、かつお節	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
29 火	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	425.6 19.6 10.1 1.8	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、○みかん缶、○パイナップル、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	牛乳、フルーツゼリー
30 水	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、そうめんのすまし汁	501.4 23.2 15.7 1.9	米、○食パン、干し豆腐、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、きな粉トースト
31 木	冷やしうどん、かぼちゃのそばろあんかけ、みかん	431.7 17.4 9.5 2.3	ゆでうどん、○米、○砂糖、○ごま、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、○油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。