



# 令和7年7月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

| 日付    |                                                                                     | 1日                                                                                                          | 2日                                                                                                          | 3日                                                                                                 | 4日                                                                                        | 5日                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食    |    | 甘辛肉団子<br>(肉団子、玉ねぎ、ピーマン)<br>ひじきのマヨサラダ<br>(ひじき、小松菜、人参、コーン)<br>中華スープ<br>(しいたけ、豆腐、人参、ねぎ)<br>オレンジ                | ロールパン<br>クロワッサン<br>から揚げ<br>フレンチサラダ<br>(キャベツ、きゅうり、人参)<br>つぶつぶ豆乳スープ<br>(ブロッコリー、玉ねぎ、ズッキーニ、ベーコン、パプリカ)<br>手作りゼリー | ポークチャップ<br>(豚肉、玉ねぎ、ピーマン)<br>ブロッコリーサラダ<br>(ブロッコリー、きゅうり、ツナ)<br>コンソメスープ<br>(じゃがいも、人参、しめじ)<br>パイナップル   | 春巻き<br>蒲鉾ときゅうりのさっぱり和え<br>(蒲鉾、白菜、きゅうり)<br>みそスープ<br>(ひき肉、玉ねぎ、人参、にら)<br>手作りゼリー               | マーボーなす<br>(ひき肉、玉ねぎ、なす)<br>チンゲン菜のナムル<br>(チンゲン菜、もやし、人参)<br>わかめスープ<br>(コーン、わかめ、ねぎ)<br>フルーツ          |
| 午後おやつ |                                                                                     | ◎クッキー 牛乳<br>エネルギー：573kcal 脂質：20.1g<br>たんばく質：17.8g 塩分：1.5g                                                   | ◎おかかおにぎり 麦茶<br>エネルギー：610kcal 脂質：24.0g<br>たんばく質：20.2g 塩分：1.7g                                                | ◎みかんケーキ 牛乳<br>エネルギー：511kcal 脂質：18.8g<br>たんばく質：18.7g 塩分：1.4g                                        | ◎セサミサブレ 牛乳<br>エネルギー：590kcal 脂質：18.8g<br>たんばく質：12.9g 塩分：1.7g                               | せんべい 牛乳<br>エネルギー：462kcal 脂質：18.2g<br>たんばく質：14.8g 塩分：1.8g                                         |
| 日付    | 7日                                                                                  | 8日                                                                                                          | 9日                                                                                                          | 10日                                                                                                | 11日                                                                                       | 12日                                                                                              |
| 昼食    | ★七タメニュー★<br>七タそうめん<br>(そうめん、蒸し鶏、おくら、コーン、人参)<br>ちくわの磯部揚げ<br>かぼちゃの天ぷら<br>フルーチェ        | 鶏肉のかりん揚げ<br>ほうれん草の和え物<br>(白菜、ほうれん草、人参)<br>みそ汁<br>(玉ねぎ、切干大根、しめじ)<br>バナナ                                      | たらの中華風味だれ<br>(たら、ねぎ、ピーマン)<br>ビーフンソテー<br>(ひき肉、ビーフン、玉ねぎ、人参、チンゲン菜)<br>中華コンソメスープ<br>(玉ねぎ、ねぎ、クリームコーン)<br>手作りゼリー  | 豚肉のブルコギ<br>(豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン)<br>フライドポテト<br>みそ汁<br>(豆腐、わかめ、大根)<br>オレンジ                               | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>キャベツサラダ<br>(キャベツ、きゅうり、コーン)<br>コンソメスープ<br>(玉ねぎ、じゃがいも、いんげん)<br>フルーチェ           | 照り焼きハンバーグ<br>小松菜のおひたし<br>(もやし、小松菜、人参)<br>みそ汁<br>(わかめ、えのき、玉ねぎ)<br>フルーツ                            |
| 午後おやつ | ◎わかめおにぎり 麦茶<br>エネルギー：457kcal 脂質：6.2g<br>たんばく質：15.8g 塩分：2.0g                         | カルシウムせんべい 牛乳<br>エネルギー：482kcal 脂質：18.2g<br>たんばく質：18.7g 塩分：1.4g                                               | ◎かぼちゃマフィン 牛乳<br>エネルギー：511kcal 脂質：11.9g<br>たんばく質：19.1g 塩分：1.7g                                               | ◎じゃこトースト 麦茶<br>エネルギー：491kcal 脂質：19.5g<br>たんばく質：17.8g 塩分：1.5g                                       | ◎きなこと蒸しパン 牛乳<br>エネルギー：420kcal 脂質：17.0g<br>たんばく質：20.2g 塩分：1.3g                             | せんべい 牛乳<br>エネルギー：461kcal 脂質：12.6g<br>たんばく質：13.3g 塩分：2.0g                                         |
| 日付    | 14日                                                                                 | 15日                                                                                                         | 16日                                                                                                         | 17日                                                                                                | 18日                                                                                       | 19日                                                                                              |
| 昼食    | あじフライ<br>ブロッコリーのごま和え<br>(ブロッコリー、コーン)<br>みそ汁<br>(高野豆腐、白菜、えのき)<br>バナナ                 | ふりかけ<br>五目厚焼き卵<br>(卵、ひき肉、玉ねぎ、人参、絹さや、ひじき)<br>油揚げと小松菜の和え物<br>(油揚げ、小松菜、もやし)<br>すまし汁<br>(しいたけ、わかめ、豆腐)<br>手作りゼリー | 豚肉のスタミナ炒め<br>(豚肉、玉ねぎ、人参、にら)<br>切干大根サラダ<br>(切干大根、人参、小松菜)<br>みそ汁<br>(わかめ、じゃがいも、ねぎ)<br>パイナップル                  | ★お楽しみキッキング★<br>モグちゃん夏野菜カレー<br>(豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参)<br>マカロニサラダ<br>(ツナ、マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参)<br>オレンジ<br>麦茶 | ごはん<br>シューマイ<br>チャブチェ<br>(ひき肉、ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、春雨)<br>ほうれん草スープ<br>(えのき、ほうれん草、コーン)<br>手作りゼリー | 肉野菜炒め<br>(豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン)<br>かぼちゃの煮物<br>みそ汁<br>(油揚げ、えのき、切干大根)<br>フルーツ                       |
| 午後おやつ | ◎きなことマカロニ 牛乳<br>エネルギー：474kcal 脂質：9.6g<br>たんばく質：21.6g 塩分：1.4g                        | ◎ちんすこう 牛乳<br>エネルギー：540kcal 脂質：18.8g<br>たんばく質：19.2g 塩分：1.6g                                                  | ◎いちごのマーブルケーキ 牛乳<br>エネルギー：552kcal 脂質：19.2g<br>たんばく質：15.8g 塩分：1.5g                                            | ◎フライドポテト 牛乳<br>エネルギー：534kcal 脂質：22.9g<br>たんばく質：16.1g 塩分：1.4g                                       | ◎スノーボール 牛乳<br>エネルギー：667kcal 脂質：20.1g<br>たんばく質：16.4g 塩分：1.4g                               | せんべい 牛乳<br>エネルギー：491kcal 脂質：14.5g<br>たんばく質：18.3g 塩分：1.6g                                         |
| 日付    | 21日                                                                                 | 22日                                                                                                         | 23日                                                                                                         | 24日                                                                                                | 25日                                                                                       | 26日                                                                                              |
| 昼食    |  | 肉団子のクリーム煮<br>(肉団子、玉ねぎ、人参)<br>キャベツの塩昆布和え<br>(蒲鉾、ブロッコリー、キャベツ)<br>おくらのみそ汁<br>(魷、えのき、おくら)<br>オレンジ               | ふりかけ<br>豆腐チャンプル<br>(豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜)<br>枝豆コーンソテー<br>(枝豆、コーン)<br>わかたまスープ<br>(卵、わかめ、ねぎ)<br>手作りゼリー        | 冷やし中華<br>(中華麺、ハム、きゅうり、コーン、もやし)<br>餃子<br>メロン                                                        | タンドリーチキン<br>ポテトサラダ<br>(じゃがいも、きゅうり、人参)<br>コンソメスープ<br>(玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草)<br>手作りゼリー           | ねぎ塩焼きにく<br>(豚肉、キャベツ、ねぎ、人参、ピーマン)<br>わかめのごま酢和え<br>(わかめ、小松菜、えのき)<br>中華スープ<br>(しいたけ、コーン、玉ねぎ)<br>フルーツ |
| 午後おやつ |                                                                                     | おからの実かりんとう 牛乳<br>エネルギー：500kcal 脂質：15.5g<br>たんばく質：15.5g 塩分：1.2g                                              | ◎どうもろこし 麦茶<br>エネルギー：576kcal 脂質：13.3g<br>たんばく質：17.6g 塩分：1.5g                                                 | ◎たぬきおにぎり 麦茶<br>エネルギー：384kcal 脂質：5.6g<br>たんばく質：11.1g 塩分：1.9g                                        | ◎マシュマロサンド 牛乳<br>エネルギー：557kcal 脂質：22.2g<br>たんばく質：17.6g 塩分：1.8g                             | ビスケット 牛乳<br>エネルギー：370kcal 脂質：11.3g<br>たんばく質：16.5g 塩分：1.4g                                        |
| 日付    | 28日                                                                                 | 29日                                                                                                         | 30日                                                                                                         | 31日                                                                                                |                                                                                           |                                                                                                  |
| 昼食    | ホッケの塩焼き<br>切干大根の煮物<br>(油揚げ、切干大根、いんげん、人参)<br>みそ汁<br>(魷、大根、しめじ)<br>バナナ                | チキントマト煮<br>(鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、なす)<br>ばくばくきゅうり<br>やさしいスープ<br>(じゃがいも、人参、いんげん)<br>手作りゼリー                             | 豚肉のソース炒め<br>(豚肉、玉ねぎ、ピーマン)<br>ツナとオクラの和え物<br>(ツナ、白菜、おくら)<br>すまし汁<br>(小松菜、しめじ、高野豆腐)<br>オレンジ                    | 鶏肉の照りマヨ焼き<br>かわりきんぴら<br>(ごぼう、大根、人参、ひじき、いんげん)<br>みそ汁<br>(油揚げ、小松菜、えのき)<br>フルーチェ                      |      | ◎…手作りおやつ<br>ごはんのいらない日<br>2日、7日、24日                                                               |
| 午後おやつ | ◎ごまちんすこう 麦茶<br>エネルギー：473kcal 脂質：13.4g<br>たんばく質：17.4g 塩分：1.1g                        | ◎みそ蒸しパン 牛乳<br>エネルギー：556kcal 脂質：14.5g<br>たんばく質：16.2g 塩分：1.5g                                                 | ◎シュガートースト 麦茶<br>エネルギー：435kcal 脂質：16.2g<br>たんばく質：14.2g 塩分：1.2g                                               | ◎コーンフレーククランチ 麦茶<br>エネルギー：559kcal 脂質：21.1g<br>たんばく質：20.4g 塩分：1.8g                                   |                                                                                           |                                                                                                  |

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんばく質 19.9g(19.8)  
3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんばく質 21.1g(24.4)  
※( )内は給食栄養目標値です。栄養価にはごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。