



令和7年7月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ	星だべよ 麦茶	りんごジュース	ウエハース 麦茶	クラッカー 麦茶	ビスケット 麦茶
昼食	 ごはん 甘辛肉団子 (肉団子、玉ねぎ、ピーマン) ひじきのマヨサラダ (ひじき、小松菜、人参、コーン) 中華スープ (しいたけ、豆腐、人参、ねぎ) オレンジ	ロールパン クロワッサン から揚げ フレンチサラダ (キャベツ、きゅうり、人参) つぶつぶ豆乳スープ (ブロッコリー、玉ねぎ、ズッキーニ、ベーコン、パプリカ) 手作りゼリー	ごはん ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、きゅうり、ツナ) コンソメスープ (じゃがいも、人参、しめじ) パイナップル	ごはん 春巻き 蒲鉾ときゅうりのさっぱり和え (蒲鉾、白菜、きゅうり) みそスープ (ひき肉、玉ねぎ、人参、にら) 手作りゼリー	ごはん マーボーなす (ひき肉、玉ねぎ、なす) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、もやし、人参) わかめスープ (コーン、わかめ、ねぎ) フルーツ
午後おやつ	◎クッキー 牛乳 エネルギー：365kcal 脂質：11.9g たんばく質：12.4g 塩分：1.1g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：544kcal 脂質：19.8g たんばく質：19.3g 塩分：1.7g	◎みかんケーキ 牛乳 エネルギー：461kcal 脂質：15.4g たんばく質：16.7g 塩分：1.2g	◎セサミサブレ 牛乳 エネルギー：489kcal 脂質：11.5g たんばく質：10.5g 塩分：1.7g	せんべい 牛乳 エネルギー：393kcal 脂質：15.0g たんばく質：12.3g 塩分：1.2g
日付	7日	8日	9日	10日	11日
午前おやつ	りんごやさしいジュース ★七タメニュー★	ビスコ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ジョア	クラッカー 麦茶
昼食	七タそうめん (そうめん、煮し鶏、おくら、コーン、人参) ちくわの磯部揚げ かぼちゃの天ぷら フルーチェ	ごはん 鶏肉のかりん揚げ ほうれん草の和え物 (白菜、ほうれん草、人参) みそ汁 (玉ねぎ、切干大根、しめじ) バナナ	ごはん たら中華風香味だれ (たら、ねぎ、ピーマン) ビーフンソテー (ひき肉、ビーフン、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) 中華コンソメスープ (玉ねぎ、ねぎ、クリームコーン) 手作りゼリー	ごはん 豚肉のブルコギ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) フライドポテト みそ汁 (豆腐、わかめ、大根) オレンジ	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツサラダ (キャベツ、きゅうり、コーン) コンソメスープ (玉ねぎ、じゃがいも、いんげん) フルーチェ
午後おやつ	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：416kcal 脂質：4.9g たんばく質：12.7g 塩分：2.0g	カルシウムせんべい 牛乳 エネルギー：425kcal 脂質：16.3g たんばく質：15.8g 塩分：1.1g	◎かぼちゃマフィン 牛乳 エネルギー：485kcal 脂質：10.8g たんばく質：15.5g 塩分：1.6g	◎じゃこトースト 麦茶 エネルギー：465kcal 脂質：15.8g たんばく質：15.8g 塩分：1.4g	◎きなこ蒸しパン 牛乳 エネルギー：425kcal 脂質：12.4g たんばく質：20.3g 塩分：1.3g
日付	14日	15日	16日	17日	18日
午前おやつ	りんごジュース	ビスケット 麦茶	星だべよ 麦茶	ヨーグルト	ばりんこ 麦茶
昼食	ごはん あじフライ ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、コーン) みそ汁 (高野豆腐、白菜、えのき) バナナ	ごはん ふりかけ 五目厚焼き卵 (卵、ひき肉、玉ねぎ、人参、絹さや、ひじき) 油揚げと小松菜の和え物 (油揚げ、小松菜、もやし) すまし汁 (しいたけ、わかめ、豆腐) 手作りゼリー	ごはん 豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、にら) 切干大根サラダ (切干大根、人参、小松菜) みそ汁 (わかめ、じゃがいも、ねぎ) パイナップル	ごはん モグちゃん夏野菜カレー (豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参) マカロニサラダ (ツナ、マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参) オレンジ 麦茶	ごはん シューマイ チャブチ (ひき肉、ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、春雨) ほうれん草スープ (えのき、ほうれん草、コーン) 手作りゼリー
午後おやつ	◎きなこマカロニ 牛乳 エネルギー：440kcal 脂質：7.6g たんばく質：17.1g 塩分：1.2g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：475kcal 脂質：15.2g たんばく質：15.2g 塩分：1.4g	◎いちごのマーブルケーキ 牛乳 エネルギー：461kcal 脂質：16.4g たんばく質：14.6g 塩分：1.4g	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー：492kcal 脂質：19.4g たんばく質：16.8g 塩分：1.1g	◎スノーボール 牛乳 エネルギー：555kcal 脂質：17.6g たんばく質：14.6g 塩分：1.2g
日付	21日	22日	23日	24日	25日
午前おやつ	ジョア	ジョア	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	クラッカー 麦茶
昼食	 ごはん 肉団子のクリーム煮 (肉団子、玉ねぎ、人参) キャベツの塩昆布和え (蒲鉾、ブロッコリー、キャベツ) おくらのみそ汁 (鮎、えのき、おくら) オレンジ	ごはん ふりかけ 豆腐チャンプル (豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜) 枝豆コンソメ (枝豆、コーン) わかたまスープ (卵、わかめ、ねぎ) 手作りゼリー	ごはん 豚肉のソース炒め (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) ツナとオクラの和え物 (ツナ、白菜、おくら) すまし汁 (小松菜、しめじ、高野豆腐) オレンジ	冷やし中華 (中華麺、ハム、きゅうり、コーン、もやし) 餃子 メロン	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) コンソメスープ (玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草) 手作りゼリー
午後おやつ	◎ちんすこう 麦茶 エネルギー：397kcal 脂質：11.7g たんばく質：14.9g 塩分：1.5g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー：458kcal 脂質：17.0g たんばく質：16.0g 塩分：1.5g	◎ショガトースト 麦茶 エネルギー：419kcal 脂質：11.3g たんばく質：13.2g 塩分：1.1g	◎コーンフレークランチ 麦茶 エネルギー：461kcal 脂質：16.4g たんばく質：17.8g 塩分：1.4g	◎…手作りおやつ
日付	28日	29日	30日	31日	
午前おやつ	星だべよ 麦茶	ばりんこ 麦茶	ジョア	クラッカー 麦茶	
昼食	ごはん ホックの塩焼き 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、いんげん、人参) みそ汁 (じゃがいも、人参、いんげん) バナナ	ごはん チキントマト煮 (鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、なす) ばくばくきゅうり やさしいスープ (じゃがいも、人参、いんげん) 手作りゼリー	ごはん 豚肉のソース炒め (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) ツナとオクラの和え物 (ツナ、白菜、おくら) すまし汁 (小松菜、しめじ、高野豆腐) オレンジ	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き かわりきんぴら (ごぼう、大根、人参、ひじき、いんげん) みそ汁 (油揚げ、小松菜、えのき) フルーチェ	
午後おやつ	◎ごまちんすこう 麦茶 エネルギー：397kcal 脂質：11.7g たんばく質：14.9g 塩分：1.5g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー：458kcal 脂質：17.0g たんばく質：16.0g 塩分：1.5g	◎ショガトースト 麦茶 エネルギー：419kcal 脂質：11.3g たんばく質：13.2g 塩分：1.1g	◎コーンフレークランチ 麦茶 エネルギー：461kcal 脂質：16.4g たんばく質：17.8g 塩分：1.4g	

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんばく質 19.9g (19.9)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんばく質 21.1g (24.4)
※()内は給食費目録です。 ※栄養価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。