

令和7年7月予定献立表

未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ	ヨーグルト	せんべい 麦茶	ビスコ 牛乳	クラッカー 牛乳	
昼食	豚しゃぶごまダレ (豚肉、もやし、小松菜、トマト) 切干大根サラダ (切干大根、ほうれん草) つぶつぶ豆乳スープ (ブロッコリー、玉ねぎ、パプリカ、ベーコン、ズッキーニ) ゼリー	さわらの西京焼き 人参しりしり (人参、ツナ) みそ汁 (キャベツ、豆腐、長ねぎ) グレープフルーツ	ロールパン 鶏肉マーメレード焼き マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、人参) ポパイスープ (玉ねぎ、コーン、ほうれん草) バナナ	フカカツ味噌マヨ焼き ビーフンソテー (ビーフン、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) 中華スープ (ほうれん草、ナス) ブルーチェ	
午後おやつ	マドレーヌ 麦茶	◎マシュマロサンド 牛乳	◎ごまちゃんすこう 麦茶	◎ザクザククッキー 麦茶	
	エネルギー：496kcal脂質：19.2g たんぱく質：17.3g 塩分：0.9g	エネルギー：372kcal脂質：12.1g たんぱく質：17.6g 塩分：1.5g	エネルギー：450kcal脂質：23.5g たんぱく質：16.8g 塩分：1.4g	エネルギー：491kcal脂質：19.8g たんぱく質：15.8g 塩分：1.6g	
日付	7日★七夕メニュー★	8日	9日	10日	11日
午前おやつ	りんごジュース	ビスケット 麦茶	ジョア	ゼリー	せんべい 麦茶
昼食	お星さまロコモコ丼 (ハンバーグ、キャベツ、トマト、コーン) ささみブロッコリーサラダ (ささみ、ブロッコリー、人参) マカロニスープ (ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、人参) すいか	かりん揚げ ほうれん草ごま和え (ほうれん草、もやし、人参) みそ汁 (玉ねぎ、切干大根、しめじ) バナナ	ホキのポテト焼き 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン) 枝豆コーンソテー (枝豆、コーン) おくらスープ (オクラ、大根、赤玉ねぎ) グレープフルーツ	冷やし中華(ごま) (ハム、もやし、胡瓜、鰹系卵) 枝豆コーンソテー (枝豆、コーン) おくらスープ (オクラ、大根、赤玉ねぎ) グレープフルーツ	春巻き コーンスローサラダ (ハム、キャベツ、胡瓜、コーン) みそ汁 (ナス、油揚げ、玉ねぎ) すいかポンチ (すいか、バナナ、黄桃)
午後おやつ	◎コーンフレックおこし 牛乳	◎メロンパントースト 牛乳	◎ミルクマフィン 牛乳	◎菜飯おにぎり 麦茶	◎みだらしマカロニ 牛乳
	エネルギー：446kcal脂質：11.4g たんぱく質：14.0g 塩分：1.6g	エネルギー：441kcal脂質：16.3g たんぱく質：14.3g 塩分：1.4g	エネルギー：482kcal脂質：15.1g たんぱく質：19.5g 塩分：1.4g	エネルギー：440kcal脂質：5.4g たんぱく質：12.8g 塩分：1.4g	エネルギー：441kcal脂質：14.6g たんぱく質：11.3g 塩分：1.6g
日付	14日	15日	16日♪地産地消♪	17日	18日♡モグちゃん来園♡
午前おやつ	ヨーグルト	ビスコ 麦茶	りんごジュース	クラッカー 牛乳	ジョア
昼食	チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、トマト、コーン) みそ汁 (なめこ、おつゆ、えのき) ゼリー すいか	焼きそば (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) フライドポテト ナムル (もやし、胡瓜、人参) ゼリー 牛乳	麻婆ナス (ナス、ひき肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、こら) トマトサラダ (トマト、胡瓜、ツナ) 茹でとうもろこし グレープフルーツ	ねばねば冷やしそうめん (鶏皮、オクラ、人参、長ねぎ、天かす) キャベツの味噌炒め (キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参) 南瓜天ぷら ゼリー	夏野菜カレー (鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、ズッキーニ) コーンサラダ (白菜、コーン、ブロッコリー) フルーツポンチ (みかん、洋梨、バナナ)
午後おやつ	◎チーズクッキー 牛乳	おからの実クッキー 麦茶	◎きなこトースト 牛乳	◎ツナおにぎり 麦茶	◎ジャムサンド 牛乳
	エネルギー：449kcal脂質：14.5g たんぱく質：16.5g 塩分：1.5g	エネルギー：518kcal脂質：14.5g たんぱく質：16.5g 塩分：0.9g	エネルギー：498kcal脂質：15.4g たんぱく質：16.6g 塩分：0.8g	エネルギー：491kcal脂質：12.5g たんぱく質：16.2g 塩分：1.5g	エネルギー：491kcal脂質：12.5g たんぱく質：16.2g 塩分：1.5g
日付	21日	22日	23日	24日	25日
午前おやつ		ビスケット 麦茶	せんべい 牛乳	ゼリー	ビスコ 牛乳
昼食		ミートボールクリームソース (ピーマン、玉ねぎ) 塩昆布和え (キャベツ、ブロッコリー、蒲鉾) みそ汁 (えのき、おくら、おつゆ) ゼリー	サバの味噌煮 フロッコリー添え ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、コーン) みそ汁 (油揚げ、わかめ、豆腐) グレープフルーツ	豚肉のごま味噌やき (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) ばくばく胡瓜 みそ汁 (ナス、さつま芋) バナナ 牛乳	からあげ 南瓜とブロッコリー炒め (南瓜、ブロッコリー、玉ねぎ) ミネストローネ風スープ (ウィンナー、玉ねぎ、キャベツ、人参) ブルーチェ
午後おやつ		◎きなこちゃんすこう 牛乳	◎ヨーグルトトースト 麦茶	◎マシュマロドロップクッキー 麦茶	カルシウムウエハース 麦茶
		エネルギー：471kcal脂質：14.6g たんぱく質：14.9g 塩分：1.5g	エネルギー：454kcal脂質：18.6g たんぱく質：19.3g 塩分：1.7g	エネルギー：471kcal脂質：15.3g たんぱく質：14.2g 塩分：1.6g	エネルギー：444kcal脂質：16.7g たんぱく質：13.9g 塩分：1.6g
日付	28日	29日♪地産地消♪	30日	31日	
午前おやつ	リンゴジュース	ゼリー	ジョア	ビスコ 麦茶	
昼食	生姜焼き (豚肉、玉ねぎ) 切干大根の煮物 (切干大根、油揚げ、人参、いんげん) すまし汁 (おつゆ、大根、しめじ) グレープフルーツ	チキントマト煮 (鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参) じゃが芋コーンソテー (じゃが芋、とうもろこし、玉ねぎ、ピーマン) さっぱり和え (もやし、胡瓜、人参) すいか	スタミナ納豆 (納豆、ひき肉、長ねぎ) 海藻サラダ (わかめ、胡瓜、ツナ、コーン) みそ汁 (小松菜、油揚げ、もやし) オレンジ	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、もやし) コンソメスープ (キャベツ、コーン、ウィンナー) ゼリー	ごはんがいらぬ日 3日、7日、10日、15日 17日
午後おやつ	◎ホイップヨーグルト	◎杏仁豆腐	◎ドロップクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	
	エネルギー：409kcal脂質：12.9g たんぱく質：14.4g 塩分：1.2g	エネルギー：467kcal脂質：7.4g たんぱく質：11.5g 塩分：0.9g	エネルギー：463kcal脂質：16.3g たんぱく質：19.8g 塩分：1.6g	エネルギー：457kcal脂質：16.3g たんぱく質：14.3g 塩分：1.3g	

3歳未満児…エネルギー 461kcal(467) たんぱく質 16.0g(19.8) 脂質 14.1g(13.0) 塩分 1.1g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 535kcal(574) たんぱく質 19.0g(24.4) 脂質 16.3g(15.9) 塩分 1.6g(1.5)

※都合により一部変更する場合があります。