

7月 献立表 幼児・長時間

2025 年 7 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	食パン ヤンニョムチキン ポテトサラダ 豆腐スープ 牛乳	◎牛乳 ◎あべかわ	鶏もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、卵、牛乳、きな粉	きゅうり、チンゲンサイ、カットわかめ	食パン、かたくり粉、三温糖、いりごま、じゃがいも、白玉粉、マカロニ	こいくちしょうゆ、清酒、おろしにんにく、本みりん、トマトケチャップ、マヨネーズ、中華だし、食塩	エネルギー 588kcal たんぱく質 29.6g 脂質 23.7g 炭水化物 72.6g 塩分 2.4g
2 水	とうもろこしご飯 塩さば ブロッコリーのおかかあえ(コーンなし) なめこのみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎さつま芋とりんごケーキ	塩さば、削り節、絹ごし豆腐、牛乳、卵、コンデンスミルク	ブロッコリー、にんじん、なめこ、たまねぎ、りんご	うるち米、とうもろこし玄穀、薄力粉、さつまいも、マーガリン、サラダ油、三温糖	清酒、こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.5g 炭水化物 80.3g 塩分 1.9g
3 木	厚揚げの卵とじ丼(人参なし) 小松菜の和え物 すいか(45g) お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	厚揚げ、鶏もも肉、卵、削り節、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、根みつば、こまつな、ぶなしめじ、にんじん、すいか	うるち米、三温糖	こいくちしょうゆ、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 572kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.5g 炭水化物 79.8g 塩分 0.9g
4 金	超熟ロールパン シンデレラシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツメンチカツ 牛乳	◎牛乳 ◎ミニクラッカー	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、豆乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー、コーン缶	超熟ロールパン、さつまいも、キャベツメンチカツ、ミニクラッカー	シチュールウ、マヨネーズ	エネルギー 691kcal たんぱく質 33.3g 脂質 33.4g 炭水化物 75.6g 塩分 3.0g
5 土	じゃじゃ麺(土) じゃが芋の煮物(土) 牛乳	◎牛乳 ◎スティックパン	豚ひき肉、削り節、牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、長ねぎ	うどん、三温糖、じゃがいも、スティックパン	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.8g 炭水化物 98.6g 塩分 4.8g
7 月	七夕ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ お茶	◎七夕パフェ	鶏もも肉、油揚げ、なると、削り節、焼き竹輪、アイスクリーム	にんじん、干しいたけ、長ねぎ、オクラ、あおのり、寒天	ひやむぎ、薄力粉、野菜ジュース(紫)、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ウエハース	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.0g 炭水化物 84.1g 塩分 3.7g
8 火	食パン 鶏のから揚げ 粉ふき芋 トマト 中華スープ 牛乳	◎牛乳 ◎ミルクビスケット	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、牛乳	しょうが、にんにく、あおのり、トマト、チンゲンサイ、カットわかめ、コーン缶	食パン、かたくり粉、なたね油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、ミルクビスケット	こいくちしょうゆ、清酒、中華だし	エネルギー 682kcal たんぱく質 30.7g 脂質 30.7g 炭水化物 78.4g 塩分 2.6g
9 水	七分付き玄米 肉じゃが 大根のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎パンプキンケーキ	豚もも肉、削り節、牛乳、コンデンスミルク、卵、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、だいこん、乾燥わかめ、かぼちゃ	七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油揚げ、薄力粉、マーガリン、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 484kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.2g 炭水化物 72.1g 塩分 2.1g
10 木	ご飯 酢鶏 大根サラダ お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、青ピーマン、だいこん、きゅうり	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、揚げ油	こいくちしょうゆ、清酒、穀物酢、中華だし、マヨネーズ、麦茶、アメリカンドッグ	エネルギー 637kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.7g 炭水化物 89.0g 塩分 2.8g
11 金	超熟ロールパン 魚のカレー揚げ コールスローサラダ ミルクスープ 牛乳	◎牛乳 ◎カステラ	ホキ、ロースハム、牛乳、生クリーム、スキムミルク、豆乳	キャベツ、きゅうり、レーズン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	超熟ロールパン、かたくり粉、揚げ油、コールスロードレッシング、カステラ	おろししょうが、清酒、こいくちしょうゆ、カレー粉、コンソメ	エネルギー 587kcal たんぱく質 26.0g 脂質 22.4g 炭水化物 79.0g 塩分 2.2g
12 土	ナポリタンスパゲティ(土) ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎バタースティックパン	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり	スパゲッティ、オリーブ油、バタースティックパン	トマトケチャップ、マヨネーズ	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.2g 脂質 24.3g 炭水化物 78.3g 塩分 1.6g
14 月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 お麩のすまし汁 お茶	◎牛乳(おやつ) ◎薄皮クリームパン	厚揚げ、豚もも肉、高野豆腐、木綿豆腐、削り節、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、長ねぎ、えのきたけ	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、焼き麩、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.5g 炭水化物 69.2g 塩分 1.3g
15 火	中華丼 パンサンスー バナナ お茶	◎コーンフレーク	豚もも肉、厚揚げ、ロースハム、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、コーン缶、バナナ	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油、コーンフレーク	中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 501kcal たんぱく質 18.8g 脂質 10.9g 炭水化物 85.0g 塩分 2.1g

16	夏野菜のカレーライス 野菜のドレッシング和え オレンジ(45g) 牛乳	◎枝豆 ◎牛乳 ◎するめ ◎一口チーズ	豚もも肉、牛乳、ロースハム、一口チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、ズッキーニ、キャベツ、みずな、コーン缶、きゅうり、バレンシアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがいも、するめ	カレールウ、ごまドレッシング、枝豆	エネルギー 665kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.0g 炭水化物 82.5g 塩分 3.2g
17	ホットドッグ せん野菜サラダ(キャベツ) 豆乳スープ(じゃがいも) 牛乳	◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	ウインナーソーセージ、ツナ缶、調製豆乳、生クリーム、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト、卵	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム、ぶなしめじ、オレンジマーマレード	超熟ロールパン、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、三温糖	トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメ、ベーキングパウダー	エネルギー 573kcal たんぱく質 22.3g 脂質 33.7g 炭水化物 55.5g 塩分 2.9g
18	焼きそば フライドポテト(70g) マミー	◎チョコバナナ	豚もも肉、蒸しかまぼこ、さくらえび、やりいか	キャベツ、だいずもやし、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、バナナ	サラダ油、じゃがいも、揚げ油、マミー	焼きそばめん、ウスターソース、食塩、ミルクチョコレート	エネルギー 567kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.7g 炭水化物 86.7g 塩分 0.9g
19	ハヤシライス(土) キャベツとちくわのサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも、薄皮つばあんぱん	ハヤシルウ、マヨネーズ	エネルギー 637kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.8g 炭水化物 68.5g 塩分 2.2g
22	七分つき玄米 豚肉のしょうが焼き 切干大根のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	豚もも肉、豚レバー、厚揚げ、削り節、牛乳	たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、しょうが、切干しだいこん、乾燥わかめ	七分つき米	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.9g 炭水化物 71.4g 塩分 1.6g
23	豚肉とコーンの中華風混ぜご飯 キャベツサラダ(コーンなし) ワントンスープ お茶	◎牛乳 ◎ブラウニーケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵	コーン缶、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、カットわかめ	うるち米、サラダ油、薄力粉、三温糖、マーガリン、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、中華だし、マヨネーズ、ワントンの皮、麦茶、ビュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 488kcal たんぱく質 18.6g 脂質 23.8g 炭水化物 55.8g 塩分 1.9g
24	ミートスパゲティ かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	◎棒アイス	豚ひき肉、パルメザンチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、さつまいも、すりごま、棒アイス	トマトピューレー、トマトケチャップ、マヨネーズ	エネルギー 550kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.9g 炭水化物 67.0g 塩分 1.4g
25	超熟ロールパン 揚げ魚のレモン風味 やみつききゅうり トマト 野菜スープ② 牛乳	◎牛乳 ◎アスパラビスケット	メルルーサ、鶏もも肉、牛乳	レモン、きゅうり、トマト、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、だいこん、パセリ	超熟ロールパン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、ごま油、すりごま、アスパラガスビスケット	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、コンソメ	エネルギー 491kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.9g 炭水化物 58.4g 塩分 2.4g
26	すき焼き丼(土) ほうれん草のあえ物(しらす入土) 牛乳	◎牛乳 ◎バタースティックパン	豚もも肉、焼き豆腐、しらす、牛乳	長ねぎ、はくさい、しいたけ、ほうれんそう、りょうとうもやし	うるち米、しらたき、三温糖、バタースティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 501kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.1g 炭水化物 73.8g 塩分 1.3g
28	マーボー丼 春雨サラダ お茶	◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	木綿豆腐、豚もも肉、高野豆腐、ロースハム、牛乳	なす、れんこん、葉ねぎ、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、コーン缶	うるち米、三温糖、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ、さつま芋スティックパン	米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 534kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.0g 炭水化物 76.1g 塩分 2.2g
29	食パン 鶏の甘辛ごま風味 ポパイサラダ トマト じゃがいもとコーンのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ミニクラッカー	鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、牛乳、生クリーム	しょうが、ほうれんそう、コーン缶、トマト、たまねぎ、パセリ	食パン、ごま、三温糖、揚げ油、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも、ミニクラッカー	清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、コンソメ	エネルギー 648kcal たんぱく質 26.4g 脂質 31.9g 炭水化物 71.6g 塩分 2.4g
30	タコライス ポテトサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎とうもろこし	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、スイートコーン	うるち米、じゃがいも	トマトケチャップ、カレー粉、ウスターソース、マヨネーズ、食塩	エネルギー 609kcal たんぱく質 25.3g 脂質 25.1g 炭水化物 81.3g 塩分 1.6g
31	ご飯 ホイコーロー 豆腐スープ オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	豚もも肉、豚レバー、木綿豆腐、卵、牛乳、プレーンヨーグルト	にんじん、キャベツ、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、バレンシアオレンジ、オレンジマーマレード	うるち米、三温糖、薄力粉、マーガリン	米みそ、清酒、本みりん、中華だし、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 490kcal たんぱく質 24.0g 脂質 12.9g 炭水化物 73.8g 塩分 2.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です