

## ＜令和7年度7月の献立＞

風の子保育園・風の子ベビーホーム

		献立	血や肉になる	身体の調子を整える	力や体温となる	おやつ
1	火	ごはん メルルーサのパン粉焼き ピーマンの甘辛炒め コールスローサラダ オニオンスープ	メルルーサ、鶏手羽元 (油揚げ、きな粉、牛乳)	人参、ピーマン、コーン、きゅうり キャベツ、玉葱、しいたけ バジル、パセリ	米、パン粉、サラダ油 マヨドレ、三温糖 (三温糖、黒砂糖)	マンナビスケット 牛乳 おあげきなこ 牛乳
2	水	食パン 鶏肉のラタトゥイユ ごぼうサラダ バナナ	鶏肉 (豚肉、いんげんまめ、 牛乳)	ズッキーニ、玉葱、茄子、セロリ トマト、パプリカ トマト缶、人参、ごぼう、サラダ菜 にんにく、パセリ、バナナ (コーン、たまねぎ、人参)	食パン、オリーブ油、マヨドレ 白ごま、(米、ごま油)	チーズ 牛乳 そぼろコーンチャーハン 牛乳
3	木	ごはん 鰯の南蛮漬け 五目煮豆 しいたけと油揚げの味噌汁	鰯、大豆、油揚げ、味噌 (小豆、牛乳)	ピーマン、玉葱、人参、ごぼう、昆布 大根、しいたけ、ねぎ (粉寒天)	米、片栗粉、サラダ油、三温糖 こんにゃく、(上白糖)	オレンジ 牛乳 水ようかん 牛乳
4	金	ごはん やみつきチキン グリーンサラダ トマトスープ	鶏肉、鶏手羽元 (豆乳、牛乳)	キャベツ、サニーレタス、コーン きゅうり、人参 玉葱、きくらげ、トマト、パセリ (レモン)	米、マヨドレ、三温糖 サラダ油、トマトケチャップ (ホットケーキミックス 三温糖、サラダ油)	バナナチップス 牛乳 レモンケーキ 牛乳
5	土	ハヤシライス オレンジ	豚肉	玉葱、人参、マッシュルーム にんにく、トマト缶、オレンジ	米、ハヤシルウ、サラダ油	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
7	月	七夕そうめん 納豆入りかきあげ すいか	納豆、(牛乳)	コーン、しいたけ、きゅうり 人参、トマト、オクラ、玉葱 すいか、(粉寒天、みかん缶、 グレープジュース、リンゴジュース)	そうめん、さつまいも 薄力粉、サラダ油 (上白糖)	コーンフレーク 牛乳 七夕ゼリー 牛乳
8	火	野菜カレー きゅうりとトマトの青じそ和え りんご	豚肉、(牛乳、チーズ、豆乳)	玉葱、かぼちゃ、人参、ズッキーニ パプリカ、茄子、にんにく きゅうり、トマト、レタス、りんご	米、じゃがいも、サラダ油 カレールウ (バター、三温糖、薄力粉 ベーキングパウダー)	じゃが芋スティック 牛乳 チーズ クッキー 牛乳
9	水	ごはん 鯖のあずま煮 春雨サラダ きのこの味噌汁	鯖、鶏卵、油揚げ、味噌 (豆乳、牛乳)	人参、きゅうり、えのき しいたけ、しめじ、ねぎ (コーン)	米、三温糖、片栗粉、サラダ油 春雨、黒ごま、マヨドレ (ホットケーキミックス 、サラダ油、三温糖)	かぼちゃスティック 牛乳 コーンパン 牛乳
10	木	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め 五目きんぴら 油揚げと大根の清汁	豚肉、味噌、油揚げ (ヨーグルト、牛乳)	茄子、ピーマン、玉葱、人参、蓮根 にんにく、切干し大根、ごぼう 、ひじき、大根、もやし、ねぎ (バナナ、りんご、みかん缶、 パイナップル缶)	米、三温糖、ごま油、白ごま	バナナ 牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳
11	金	ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 金時豆の甘煮 大根とわかめの味噌汁	鮭、味噌、金時豆、(牛乳)	大根、人参、昆布、わかめ ごぼう、しめじ、ねぎ	米、白ごま、三温糖、 (じゃがいも、サラダ油)	人参スティック 牛乳 フライドポテト 牛乳
12	土	鶏の照り焼き丼 バナナ	鶏肉	生姜、キャベツ、バナナ	米、三温糖	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶

※7月の魚は、《メルルーサ、鰯、鯖、鮭、赤魚、鱈、ピーチシャーク、カレイ、ホキ》を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※( )の食品は、おやつで使用する食品です。

※完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。

7日(月) 七夕メニュー

8日(火) 野菜カレー



14	月	ごはん 赤魚の煮つけ じゃがいもの酢の物 ほうれん草のお浸し 麩とキャベツの味噌汁	赤魚,味噌 (牛乳)	生姜,しいたけ,にら,しめじ ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ ほうれん草,わかめ (バナナ,ブルー)	米,三温糖,じゃがいも 白ごま,お麩	マンナビスケット 牛乳 ドライフルーツ 牛乳
15	火	ごはん 夏野菜マーボー 人参ともやしのナムル わかめスープ	豆腐,豚肉,味噌,鶏手羽元 (豆乳,きな粉,牛乳)	しいたけ,玉葱,茄子,トマト ズッキーニ,ピーマン,生姜 パプリカ,にんにく 人参,チンゲン菜,もやし わかめ,しめじ,(粉寒天)	米,ごま油,三温糖,サラダ油 白ごま,いりごま	バナナチップス 牛乳 豆乳きな粉寒天 牛乳
16	水	ごはん 鯖の西京焼き 茄子の胡麻和え かぼちゃ煮 きのこ厚揚げの味噌汁	鯖,厚揚げ,味噌 (牛乳)	茄子,さやいんげん 人参,かぼちゃ,しめじ えのき,ねぎ	米,いりごま,三温糖 (ホットケーキミックス ,三温糖,バター,メープル シロップ)	コーンフレーク 牛乳 ホットケーキ 牛乳
17	木	ごはん 鶏の梅シロップ煮 オクラとしめじのおかか和え 小松菜の煮浸し 豆乳味噌汁	鶏肉,かつお節,油揚げ しらす,豆乳,味噌 (きな粉,牛乳)	生姜,オクラ,しめじ,小松菜 大根,人参,玉葱,ねぎ,梅ジュース	米,白ごま,三温糖 (食パン,バター,三温糖)	オレンジ 牛乳 きな粉トースト 牛乳
18	金	とうもろこしごはん ピーチシャークのフライ 昆布の佃煮 きゅうりの酢味噌和え きのこ玉葱の清汁	ピーチシャーク 油揚げ,味噌,(牛乳)	昆布,レモン,キャベツ,人参 きゅうり,わかめ,玉葱,えのき まいたけ,ねぎ,(粉寒天)	米,とうもろこし,薄力粉 パン粉,サラダ油,白ごま ,三温糖,トマトケチャップ (カルピス)	ヨーグルト 牛乳 カルピスゼリー 牛乳
19	土	中華丼 りんご	豚肉	玉葱,しいたけ,白菜,キャベツ にら,りんご	米,片栗粉	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
22	火	ごはん 豆腐の落とし揚げ わかめときゅうりの酢の物 じゃがいもの味噌汁	豆腐,鶏肉,大豆 しらす,味噌,(牛乳,きな粉)	コーン,玉葱,きくらげ,ひじき 生姜,きゅうり,わかめ,人参,ねぎ	米,片栗粉,サラダ油 三温糖,じゃがいも (お麩,三温糖)	ウエハース 牛乳 お麩ラスク 牛乳
23	水	ごはん 鮭の甘辛胡麻風味 切干大根の鶏そぼろ煮 ほうれん草ともやしの納豆和え 豆腐とわかめの赤だし	鮭,鶏肉,納豆 豆腐,味噌 (牛乳)	切干し大根,ほうれん草,人参 もやし,わかめ,三つ葉 (ごぼう)	米,薄力粉,三温糖,白ごま (サラダ油)	バナナ 牛乳 ごぼうチップス 牛乳
24	木	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の梅和え 厚揚げと人参の味噌汁	鶏肉,ちりめんじゃこ かつお節,厚揚げ,味噌 (牛乳)	生姜,にんにく,レモン,トマト 小松菜,もやし,梅干し 人参,えのき,ねぎ	米,片栗粉,サラダ油 三温糖 (ポップコーン,サラダ油)	チーズ 牛乳 ポップコーン 牛乳
25	金	茶めし 牛肉のすき焼き風煮 なます にゅうめん (手作りかまぼこ入り)	大豆,牛肉,豆腐 油揚げ,ピーチシャーク (牛乳,きな粉)	白菜,玉葱,しめじ,えのき しいたけ,ねぎ,大根,人参 水菜	米,糸こんにゃく,三温糖 そうめん,片栗粉,ほうじ茶 (マカロニ, サラダ油,三温糖,黒砂糖)	ヨーグルト 牛乳 牛乳 マカロニかりんとう
26	土	チキンカレー オレンジ	鶏肉	玉葱,人参,にんにく,オレンジ	米,じゃがいも,サラダ油 カレールウ	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
28	月	ごはん カレイの煮付け ひじきの白和え 茄子とキャベツの味噌汁	カレイ,豆腐,味噌 油揚げ,(豚肉,牛乳)	もやし,小松菜,ひじき,人参 キャベツ,茄子,ねぎ (人参,玉葱,にら)	米,上白糖,こんにゃく いりごま,三温糖,練りごま (薄力粉,ごま油,片栗粉)	マンナビスケット 牛乳 チヂミ 牛乳
29	火	ミートソーススパゲティ 切干大根のカルシウムサラダ キャベツとコーンのスープ	合挽ミンチ,ツナ缶 鶏手羽元 (牛乳,豆乳,ヨーグルト)	玉葱,人参,にんにく,トマト缶 切干し大根,きゅうり,塩昆布 キャベツ,コーン,しいたけ パセリ	スパゲッティ,オリーブオイル 三温糖,トマトケチャップ ハヤシルウ,白ごま (薄力粉,バター,三温糖, ベーキングパウダー)	じゃがいもスティック 牛乳 ヨーグルト クッキー 牛乳
30	水	ごはん ホキのチーズパン粉焼き ぱりぱりサラダ のっぺい汁	ホキ,粉チーズ,鶏肉 ちりめんじゃこ,(牛乳)	レタス,ブロッコリー,人参 ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ パセリ,(粉寒天)	米,薄力粉,ぎょうざの皮 サラダ油,三温糖,ごま油 白ごま,片栗粉 (オレンジジュース,三温糖)	バナナ 牛乳 オレンジゼリー 牛乳
31	木	ごはん 鶏の照り焼き きのこのさっぱり和え 麩と白菜の味噌汁	鶏肉,味噌 (豚肉,牛乳)	生姜,トマト,ブロッコリー しめじ,しいたけ,大根,人参 白菜,わかめ,ねぎ (人参,キャベツ,にら)	米,三温糖,お麩 (中華麺,サラダ油, トマトケチャップ,ウスターソース)	コーンフレーク 牛乳 焼きそば 牛乳

献立種類	幼児				乳児			
	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
栄養素								
平均栄養価	517 kcal	18.7 g	16.0 g	70.3 g	437 kcal	16.3 g	14.4 g	57.8 g
基準値	510 kcal	17.0 g	14.4 g	79.0 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g