



7月のこんだてよていひょう

2025.7.1
関本保育所

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ハンバーグ キャベツのサラダ コンンスープ (ご飯)	白玉団子 麦茶	白玉粉、上新粉、パン粉、砂糖、油、米	牛ひき肉、豚ひき肉、ゆであずき缶、生揚げ、おから、卵、しらす干し、きな粉	キャベツ、だいこん、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれんそう、みかん缶、ホールトマト、こまつな、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、まいたけ	牛乳 (カステラ) (脱脂粉乳)
2	水	たらの磯辺焼き 五目豆乳みそ汁 (ご飯)	さっぱりゼリー 麦茶	米粉、油、片栗粉、砂糖、米	豆乳、たら、牛乳、ヨーグルト、みそ、油揚げ、ゼラチン	もも缶、なす、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、あおのり	牛乳 (揚げせんべい) (卵ボーロ)
3	木	ピーマンの細切り炒め (ご飯) 小松菜の卵とじ みそ汁 りんご	焼きピーマン 麦茶	じゃがいも、ピーマン、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、米	豚肉、卵、かまぼこ、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、りんご、ピーマン、だいこん、にら、たまねぎ、こまつな、黄ピーマン	牛乳 (プリン) (ビスケット)
4	金	あじの塩焼き もやしと青菜の塩ごま和え あさりスープ (ご飯)	ナポリタン 麦茶	じゃがいも、マカロニ、スパゲティ、油、砂糖、米	あじ、豚肉、ベーコン、あさり水煮	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ミニトマト、ピーマン、いんげん、ごま、パセリ	牛乳 (クラッカー) (卵ボーロ) (揚げせんべい)
5	土	パン・牛乳、果物		パン	牛乳	果物	
7	月	★お誕生会 ケチャップライス 鶏のから揚げ シチュー	そうめん汁 ヨーグルト 麦茶	米、じゃがいも、干しそうめん、油、片栗粉、米粉、砂糖	鶏肉、豆乳、ヨーグルト、脱脂粉乳、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、鶏ささ身、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ミニトマト、しいたけ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	ヤクルト ウエハース
8	火	豆腐入りカレー きゅうりのゆかりあえ ひよこめめのスープ煮 (ご飯)	おにぎり 牛乳	米、じゃがいも、油	豆腐、鶏むね肉、ひよこめめ、卵、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト、焼きのり、塩こんぶ	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ)
9	水	かつおの煮つけ なすといんげんのうまみ和え みそ汁 (ご飯)	ゆでとうもろこし 麦茶	油、砂糖、米	牛乳、かつお、豆腐、みそ	なす、たまねぎ、とうもろこし、かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、いんげん、しょうが	牛乳 (せんべい) (キャンディチーズ)
10	木	ドライカレーライス コンンスープ すいか (ご飯)	おやつ小鱼 せんべい 牛乳	押麦、油、米粉、砂糖、米	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、いわし	すいか、たまねぎ、クリームコーン缶、こまつな、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ)
11	金	さばの塩焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 にらのかきたま汁 (ご飯)	米粉のバナナパン 麦茶	じゃがいも、油、米粉、片栗粉、砂糖、米	さば、卵、豆腐、蒸し大豆、油揚げ、あさり	バナナ、にら、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 (キャンディチーズ) (ヨーグルト)
12	土	パン・牛乳、果物		パン	牛乳	果物	
14	月	鶏つくね (ご飯) ブロッコリーの黒ごまサラダ 炒り豆腐 キウイフルーツ 麦茶	焼きそば 麦茶	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油、砂糖、米	豆腐、鶏ひき肉、おから、卵、あさり水煮、豚肉(ばら)	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、さやえんどう、ピーマン、ごま、黒きくらげ、しょうが	牛乳 (クラッカー) (キャンディチーズ)
15	火	ボークビーンズ (ご飯) キャベツとチンゲン菜のサラダ オレンジ 麦茶	青菜のカップケーキ 麦茶	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、無塩バター、米	蒸し大豆、豚肉、牛乳、卵、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんにく	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)

* 7(月)はお誕生会をしますので、ご飯はいりません。 * 午前、昼食の()内は未満児のみとなります。
* 材料、その他の都合により献立が変更になる場合があります。
* 栄養価については偶数月は以上児を、奇数月は未満児用を記載します。なお数字の右側は目標量を示しています。

日 曜		昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	水	さけの香りみそ焼き (ご飯) 野菜のトマト煮 すいか 麦茶	おにぎり 牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、しらす干し、みそ、ベーコン、かつお節	すいか、たまねぎ、ホールトマト、なす、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム缶、ごま、にんにく	牛乳 (クラッカー) (キャンディチーズ) (脱脂粉乳)
17	木	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁 キウイフルーツ (ご飯)	プリン 麦茶	米粉、ながいも、砂糖、油、米	豚肉、豆腐、おから、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、キウイフルーツ、こまつな、チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり、みかん果汁、干しぶどう、しょうが、わかめ	牛乳 (クラッカー) (ウエハース) (脱脂粉乳)
18	金	さばの竜田揚げ 野菜炒め みそ汁 (ご飯)	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	さば、豆腐、豆乳、みそ、ベーコン	キャベツ、もやし、なす、こまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ひじき、しょうが	牛乳 (ヨーグルト) (キャンディチーズ)
19	土	パン・牛乳、果物		パン	牛乳	果物	
21	月	海の日					
22	火	豚かつ ひじきの煮物 豆腐のスープ (ご飯)	冷やし中華 麦茶	生中華めん、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、小麦粉、ごま油、片栗粉、米	豚肉(ヒレ)、豆腐、卵、ハム、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ひじき、わかめ	牛乳 (ビスケット) (キャンディチーズ)
23	水	さけの塩焼き すいか 豆腐のいり煮 はるさめスープ (ご飯)	豆乳もち 麦茶	じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油、米	豆乳、豆腐、さけ、ちくわ、きな粉、ハム	すいか、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、ごま	牛乳 (ヨーグルト) (キャンディチーズ)
24	木	マーボー豆腐 (ご飯) フルーツカクテル ほうれん草のナムル 麦茶	バナナ キャンディチーズ 牛乳	油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、しらす干し、みそチーズ	バナナ、もやし、みかん缶、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、もも缶、キウイフルーツ、しょうが	牛乳 (卵ボーロ) (カステラ)
25	金	ししやものごま衣焼き 豆乳コーン鍋 さつま芋の煮物 (ご飯)	ホットドッグ 麦茶	ロールパン、さつまいも、米粉、油、砂糖、米	絹ごし豆腐、豆乳、ししやも、こまつな、クリームコーン缶、いんげん、えのきたけ、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、いんげん、えのきたけ、刻みこんぶ、ごま	牛乳 (キャンディチーズ) (クラッカー)
26	土	なつまつり (カレーライス ・ 麦茶 ・ かき氷 ・ お菓子)					
28	月	揚げ豆腐 (ご飯) キャベツとほうれんそうの磯和え みそ汁 オレンジ	ヨーグルトあえ 麦茶	じゃがいも、砂糖、油、米	ヨーグルト、豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、ちくわ、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、えのきたけ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、焼きのり、みかん缶、バナナ、バイン缶、	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)
29	火	厚焼き卵 ラタトゥイユ 五目みそ汁 (ご飯)	メロン 牛乳	じゃがいも、砂糖、オリブ油、油、米	牛乳、卵、ベーコン、トマト、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、にんにく	メロン、たまねぎ、ホールトマト、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、にんにく	牛乳 (ウエハース強化) (ビスケット)
30	水	魚とじゃが芋のケチャップ煮 きゅうりのごま和え みそ汁 オレンジ (ご飯)	プリン キャンディチーズ 麦茶	じゃがいも、片栗粉、油、米	たら、豆腐、大豆水煮缶、みそ、油揚げ、チーズ、	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、ピーマン、ごま	牛乳 (ビスケット) (キャンデーチーズ)
31	木	八宝菜 みそ汁 キウイフルーツ (ご飯)	ポテのキャベツ焼き 麦茶	マッシュポテト、片栗粉、ごま油、油、砂糖、米	豚肉、豆腐、豚ひき肉、みそ、干しえび、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、生わかめ、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、あおのり	牛乳 (カステラ) (ビスケット)
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) 未満児		エネルギー	526/471 kcal		鉄	2.3/2.3 mg	
		たんばく質	22.3/18.9 g		カルシウム	295/221 mg	
		脂 質	16.9/13.1 g		ビタミンC	30/20 mg	
		塩 分	1.6/1.5 g		食物繊維	4.5/3.3 g	