



# 園献立表

## 2025年7月



日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	火	御飯	米	<b>シュガートースト</b> (食パン バター)	511	19.2
		味噌汁	大根 大根葉 味噌			
		<b>はんぺんフライ</b>	はんぺん 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース			
		ブロッコリーマヨ和え	ブロッコリー 人参 コーン 醤油 マヨネーズタイプ			
		オレンジ		<b>牛乳</b>	608	23.6
2	水	御飯	米	<b>ココアスコーン</b> (ホットケーキミックス 純ココア バター 牛乳)	512	20.5
		中華スープ	もやし かぶ葉 中華だし 醤油			
		鶏中華炒め	鶏肉 しょうが 油 玉ねぎ ピーマン 人参 ケチャップ 醤油 中華だし			
		<b>冬瓜うま煮</b>	冬瓜 なたと しめじ 醤油			
		パイン缶		<b>牛乳</b>	600	24.5
3	木	七夕そばろ井	米 鶏ひき肉 しょうが 醤油 ほうれん草 人参 コーン	<b>キラキラゼリー</b> (んごジュース アガー イン缶 みかん缶 )	514	22.2
		そうめん汁	オクラ 麩 そうめん 醤油			
		<b>フライドポテト</b>	クリンクルンポテト 油			
		スイカ				
七夕まつり				<b>麦茶</b>	605	26.4
4	金	御飯	米	<b>せんべい等</b>	517	20.6
		中華わかめスープ	わかめ 長ネギ コーン ごま油 中華だし 醤油			
		スタミナ焼肉	豚肉 しょうが にんにく にら たまねぎ 油 醤油 味噌 ごま			
		ポテトサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 コーン マヨネーズタイプ			
		みかん缶		<b>リンゴジュース</b>	603	23.7
5	土	<b>ナポリタン</b>	スパゲティ ウインナー ピーマン 人参 玉ねぎ 油 トマト缶 ケチャップ	<b>ビスケット</b>	511	19.7
		コンソメスープ	玉ねぎ ほうれん草 コンソメ			
		味噌ドレサラダ	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 味噌 醤油 ごま油			
		モモ缶				
				<b>リンゴジュース</b>	601	23.4
7	月	御飯	米	<b>ジャムサンド</b> (食パン ブルーベリージャム)	516	21.5
		味噌汁	じゃが芋 玉ねぎ 味噌			
		<b>ぶり照り焼き</b>	ぶり 醤油 油			
		春雨サラダ	春雨 ツナ 人参 胡瓜 醤油 ごま マヨネーズタイプ			
		バナナ		<b>牛乳</b>	602	25.9
8	火	御飯	米	<b>ごま南瓜</b>	510	18.2
		味噌汁	大根 長ねぎ 味噌			
		厚揚げと野菜の旨煮	豚肉 生揚げ にんにく しょうが 干し椎茸 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 油 中華だし 醤油			
		ごま和え	ブロッコリー カリフラワー 人参 醤油 ごま			
		オレンジ		<b>牛乳</b>	601	21.4
9	水	御飯	米	<b>コーンピザトースト</b> (食パン コーン ケチャップ マヨネーズタイプ チーズ)	514	23.5
		コンソメスープ	人参 玉ねぎ いんげん 油 コンソメ 醤油			
		<b>ハンバーグ</b>	豚肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ウスターソース			
		ナムル	もやし ほうれん草 人参 ごま ごま油 醤油			
お誕生会				<b>牛乳</b>	600	27.8
10	木	御飯	米	<b>フルーチェ</b> (フルーチェピーチ 牛乳)	514	22.1
		味噌汁	茄子 しめじ 味噌			
		鶏照り焼き	鶏肉 醤油			
		納豆和え(710の日)	納豆 大根 小松菜 人参 醤油			
		みかん缶		<b>麦茶</b>	607	26.8
11	金	御飯	米	<b>せんべい等</b>	512	21.6
		味噌汁	わかめ もやし 味噌			
		<b>カレイおろし煮</b>	カレイ しょうが 大根 醤油			
		白和え	豆腐 ほうれん草 人参 こんにゃく 味噌 醤油 ごま			
		オレンジ		<b>リンゴジュース</b>	609	25.5
12	土	<b>冷やしうどん</b>	茹でうどん 醤油 コーン 椎茸 胡瓜 天かす	<b>ビスケット</b>	519	25.2
		ウインナー	ウインナー ケチャップ			
		キャベツソテー	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン 油 コンソメ			
		パイン缶				
				<b>リンゴジュース</b>	601	30.3
14	月	<b>ハヤシライス</b>	米 豚肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 油 ハヤシルウ	<b>スイートポテト</b> (さつま芋 豆乳 油 胡麻)	513	15.2
		キャベツのスープ	キャベツ コーン コンソメ			
		<b>大根ツナサラダ</b>	大根 ツナ 人参 いんげん 油 醤油			
		バナナ	バナナ			
				<b>牛乳</b>	601	19.2
15	火	御飯	米	<b>きな粉麩ラスク</b> (麩 油 きな粉)	511	22.1
		清まし汁	麩 小松菜 醤油			
		<b>たら西京焼き</b>	たら 味噌			
		野菜炒め	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン 油 中華だし			
		モモ缶		<b>牛乳</b>	609	27.6
16	水	御飯	米	<b>ヨーグルト</b> (ヨーグルト 生クリーム フルーツソースオレンジ)	518	21.6
		味噌汁	油揚げ 玉ねぎ 味噌			
		<b>チキンカツ</b>	鶏肉 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース			
		ほうれん草のなめ茸和え	ほうれん草 もやし 人参 なめ茸 醤油			
		みかん缶		<b>麦茶</b>	600	25.1

日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
17	木	麻婆丼	米 豆腐 豚肉 長ネギ 人参 干し椎茸 にんにく しょうが 油 中華だし 味噌 醤油 わかめ コーン 中華だし 醤油 春雨 胡瓜 ちくわ コーン ごま 醤油 ごま油	ジャムクラッカー (クラッカー いちごジャム)	516	23.0
		中華スープ		牛乳	600	28.4
夏まつり		春雨サラダ				
18	金	ジャージャーうどん	茹でうどん 豚肉 長ネギ ごま油 味噌 醤油 胡瓜 コーン 小松菜 えのき 中華だし 醤油 じゃが芋 玉ねぎ ウインナー コーン 油 コンソメ	せんべい等	514	22.7
		中華スープ		リンゴジュース	610	26.0
夏まつり		ジャーマンポテト				
19	土	チャーハン	米 豚肉 長ねぎ ミックスベジタブル 油 中華だし 醤油 ごま油 わかめ しめじ 中華だし 醤油 チキンナゲット ほうれん草 人参 醤油	ビスケット	511	17.0
		中華スープ		リンゴジュース	603	21.5
		チキンナゲット				
		ほうれん草のお浸し				
		モモ缶				
21	月	 <b>海の日</b> 				
22	火	御飯	米 えのき 大根 味噌 鶏肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 醤油 ごま油 里芋 人参 いんげん 醤油	小豆と米粉のまん丸焼き (上新粉 茹で小豆 油)	510	19.5
		味噌汁		牛乳	603	23.8
		中華風チキンソテー				
		里芋の含め煮				
		パン缶				
23	水	御飯	米 茄子 油揚げ 味噌 豚肉 玉ねぎ しょうが ごま油 醤油 しゅうまい皮 切干大根 人参 ちくわ 和風だし 醤油 グリンピース	豆乳フレンチトースト風 (食パン 豆乳 パニラエッセンス)	517	21.5
		味噌汁		牛乳	602	25.5
		手作りしゅうまい				
		切干大根煮				
		みかん缶				
24	木	御飯	米 さつま芋 長ネギ 味噌 さば 油 ブロッコリー 人参 鶏ささみ カレー粉 マヨネーズタイプ 醤油 バナナ	わかめおにぎり (米 わかめご飯の素)	510	20.4
		味噌汁		麦茶	600	24.0
		さばの塩焼き				
		ささ身のカレーマヨ和え				
		バナナ				
25	金	御飯	米 大根 油揚げ 味噌 鶏肉 カレー粉 ケチャップ 豆乳ヨーグルト にんにく 油 オクラ もやし 胡瓜 醤油 かつお節	せんべい等	512	20.4
		味噌汁		リンゴジュース	600	24.4
		タンドリーチキン				
		おくらおかか和え				
		モモ缶				
26	土	豚丼	米 豚肉 玉ねぎ 白滝 油 醤油 長ねぎ 豆腐 味噌 小松菜 もやし 人参 醤油 ごま油 ごま	ビスケット	515	22.3
		味噌汁		リンゴジュース	603	27.4
		ナムル				
		パン缶				
28	月	ポークカレー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しょうが にんにく カレールウ しめじ 玉ねぎ コンソメ キャベツ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズタイプ	クッキー (小麦粉 バター)	516	17.9
		コンソメスープ		牛乳	606	22.1
		コールスローサラダ				
		オレンジ				
29	火	御飯	米 長ネギ わかめ 味噌 さけ マヨネーズタイプ マカロニ 豚肉 茄子 トマト 油 にんにく コンソメ 醤油	ココアクリームサンド (食パン 純ココア 豆乳 コーンスターチ)	511	24.0
		味噌汁		牛乳	604	29.1
		さけマヨ焼き				
		夏野菜の Pasta				
		パン缶				
30	水	御飯	米 こんにゃく 干し椎茸 いんげん ごぼう 人参 醤油 鶏肉 味噌 醤油 南瓜 醤油	ヨーグルトパンケーキ (ホットケーキミックス ヨーグルト 油)	516	20.5
		たぬき汁		牛乳	604	24.5
		鶏味噌焼き				
		南瓜の煮物				
		モモ缶				
31	木	御飯	米 玉ねぎ 南瓜 味噌 鶏肉 豆腐 玉ねぎ いんげん しょうが 味噌 醤油 油 オクラ 大根 しめじ 醤油 白ごま	ピーチゼリー (ゼリーの素)	516	23.0
		味噌汁		牛乳	608	26.4
		松風焼				
		オクラの和え物				
		みかん缶				

※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

平均栄養価	3歳未満児		3歳以上児	
	3歳未満児	3歳以上児	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kcal	514	603		
タンパク質 g	21.4	25.7		
脂質 g	16.8	20.5		
カルシウム mg	298	275		
鉄 mg	1.9	2.1		
ビタミンA μgRE	161	182		
ビタミンB1 mg	0.34	0.40		
ビタミンB2 mg	0.40	0.60		
ビタミンC mg	36	37		
食塩相当量 g	1.6	1.7		

『夏バテ』を防ぐ食事のポイント

元気いっぱいの子どもでも、夏バテをしてしまいます。夏の暑さに対応できず、自律神経のバランスが崩れてしまい体に様々な不調が生じるのが原因です。夏バテを予防するには、水分をしっかりと摂取し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！

**豚肉**  
豚肉には、ビタミンB1とたんぱく質が豊富に含まれています。夏バテを予防するためには、良質なタンパク質と代謝を促進するビタミン類が欠かせません。脂肪の多いバラ肉よりも、赤身が多いモモ肉やヒレを選ぶようにしましょう！

**夏野菜**  
トマトやオクラ、ゴーヤなど夏野菜をしっかり食べましょう！旬の野菜は栄養価がとて高く、効率よく栄養を摂取できます。夏野菜は水分が多いので、子どものおやつとしてもお勧めです。

**ブロッコリー・枝豆**  
ブロッコリーや枝豆は、タンパク質やビタミン類をたくさん含んでいます。また身体の水分量を調節しているカリウムを豊富に含んでいる点も夏バテ予防に向いています。

**大豆製品**  
大豆製品にもタンパク質やビタミン、食物繊維がたくさん含まれています。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多く、脂質が少ないので小さい子どもでも安心して食べられます。吸収を促進するビタミンCが多いブロッコリーやパプリカなどの食べ合わせがお勧めです。

**乳アレルギー**  
**小麦アレルギー**  
**卵アレルギー**  
**魚アレルギー**  
**バナナアレルギー**  
**混合アレルギー**

※はんぺん 魚+卵+小麦  
※ちくわ 魚+小麦  
※食パン 小麦+乳