



7月 献立表



令和7年

みらいのこども保育園

日 曜	献立名			あか		きいろ		みどり	
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	その他		
1 火	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 トマトサラダ グレープフルーツ 麦茶	マカロニソテー 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 じゃが芋	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 えのき茸 チンゲン菜 昆布 大根 人参 キャベツ コントマト グレープフルーツ 玉ねぎ バセリ	水 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶		
2 水	蒸しさつま芋 麦茶	味噌ラーメン 鶏ささみと野菜のサラダ パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	中華麺 ごま油 砂糖 油 マンナビスケット さつま芋	キャベツ もやし 人参 コーン ほうろん草 大根 きゅうり パナナ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 塩 こいちしようゆ 穀物酢 麦茶		
3 木	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ 夏野菜カレー キャベツの甘酢和え オレンジ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	豚肉 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 せんべい	玉ねぎ しめじ チンゲン菜 人参 なす トマト キャベツ きゅうり オレンジ 小松菜	水 チキンスープの素 塩 カレーの 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶		
4 金	ウエハース 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き 白菜の塩昆布和え バイナップル 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	煮干し かつお節 高野豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 小豆 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 ウエハース	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ ほうろん草 白菜 人参 きゅうり 塩昆布 バイナップル	水 塩 こいちしようゆ 麦茶		
5 土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしの和え物 オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 人参 わかめ 昆布 もやし コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ 麦茶		
7 月	チーズ 麦茶	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 大根の味噌マヨ和え スイカ 麦茶	お星様クッキー 牛乳	いなりの皮 かつお節 味噌 牛乳 チーズ	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 小松菜 コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいちしようゆ 麦茶		
8 火	蒸し人参 麦茶	ミートソースパグティ コンスープ 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	スパゲティ 油 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ コーン 白菜 ブロッコリー 人参 りんご	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 シチュー フレーク 人参ドレッシング 麦茶		
9 水	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の炒め物 キャベツの味噌和え グレープフルーツ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 食パン 無塩バター ウエハース	干しいたけ 長ねぎ 大根 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶		
10 木	クラッカー 麦茶	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のマーナレード焼き 白菜のサラダ ジョア 麦茶	梅おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 ジョア かつお節 煮干し	野菜パン じゃが芋 マーナレード 油 砂糖 米 クラッカー	人参 小松菜 白菜 コーン ねぎゆめ	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 麦茶		
11 金	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 さばの煮付け なめたけ和え オレンジ 麦茶	バナナハンケーキ 牛乳	煮干し かつお節 高野豆腐 味噌 さば 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ なす 玉ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうろん草 なめ茸 オレンジ パナナ 大根	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
12 土	せんべい 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 せんべい	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ コーン ビーマン	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 トマトケチャップ		
14 月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 コロケツ 白菜のかりかりしらす和え バイナップル 麦茶	ミルクくずもち せんべい 麦茶	味噌 しらす 牛乳 きな粉 チーズ	米 小切粒 コロケツ 油 片栗粉 砂糖 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 白菜 人参 わかめ バイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶		
15 火	蒸しさつま芋 麦茶	マーボー茄子丼 中華スープ もやしとハムのサラダ スイカ 麦茶	レーズンビスケット 牛乳	豚肉 味噌 ロースハム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 無塩バター 薄力粉 さつま芋	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ にら もやし きゅうり すいか レーズン	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
16 水	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え チーズ 麦茶	フライドポテト 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 納豆 チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ 南瓜 水菜 昆布 しょうが 白菜 人参 ほうろん草	水 こいちしようゆ みりん 麦茶 塩		
17 木	せんべい 麦茶	ピビンパ 干しえび入り中華スープ 春雨の中華和え パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ビスケット 牛乳	豚肉 干しえび 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット せんべい	しょうが ほうろん草 もやし 人参 大根 長ねぎ きゅうり パナナ	水 こいちしようゆ 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶		
18 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 わかめ入り玉子焼き 小松菜の和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	煮干し かつお節 高野豆腐 味噌 鶏卵 ツナ	米 さつま芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ そうめん	干しいたけ しめじ 昆布 人参 玉ねぎ わかめ 小松菜 もやし グレープフルーツ きゅうり 長ねぎ 南瓜	水 こいちしようゆ 麦茶 みりん 塩		
19 土	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	コーンおにぎり 麦茶	鶏肉	米 小切粒 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 クラッカー	キャベツ 人参 玉ねぎ 切干大根 きゅうり オレンジ コーン	水 チキンスープの素 塩 カレーの 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶		
22 火	ビスケット 麦茶	【大暑】梅しらすご飯 味噌汁 たらの天から 大根のおかか和え バイナップル 麦茶	卵を使わないカップケ キ 牛乳	しらす 油揚げ 味噌 たら かつお節 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖 マンナビスケット	ねぎゆめ 焼きのり 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 大根 人参 バイナップル コーン	水 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
23 水	大根煮 麦茶	冷やし中華 シュークリームポテ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	鶏卵 鶏肉 ウインナー 牛乳	中華麺 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 グレープフルーツゼリーの素 せんべい	きゅうり トマト 玉ねぎ バセリ とうもろこし 大根	水 チキンスープの素 塩 麦茶		
24 木	蒸し人参 麦茶	ご飯 スキニーニのスープ 鶏肉のピザ風焼き 野菜ソテー オレンジ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	鶏肉 チーズ 牛乳 クリーム ジョア	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン もやし ブロッコリー コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー		
25 金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 かれの和風パン焼き 小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	厚揚げ 味噌 かいり 油揚げ チーズ 牛乳	米 小切粒 薄力粉 パン粉 油 フルーツパン ウエハース	干しいたけ キャベツ 昆布 にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶		
26 土	クラッカー 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	鶏肉 味噌 きな粉	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
28 月	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃサラダ バイナップル 麦茶	チーズコーンブレッド 牛乳	煮干し かつお節 味噌 豚肉 牛乳 チーズ	米 小切粒 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 薄力粉 砂糖 無塩バター せんべい	干しいたけ なす 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり バイナップル コーン	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶 ドライイースト		
29 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの香り焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	油揚げ 味噌 たら チーズ 牛乳	米 ごま油 マカロニ 薄力粉 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 白菜 チンゲン菜 昆布 しょうが にんにく きゅうり 人参	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー ココア 塩		
30 水	大根煮 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 ズッキーニとひき肉の玉子焼き オレンジ 麦茶	カルピスヨーグルトかん 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 カルピス	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ スキニーニ オレンジ 寒天 バイナップル 大根	水 穀物酢 塩 こいちしようゆ トマトケチャップ 麦茶		
31 木	ウエハース 麦茶	肉野菜うどん ポテトサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏肉 ぶりかけかつお 煮干し	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 米 ウエハース	白菜 人参 長ねぎ 昆布 きゅうり	水 こいちしようゆ みりん 塩 料理酒 麦茶		

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン					食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	2.3	2.25	0.23	0.36	18				3.6
児 平均量	552	20.5	15.8	86.5	250	2.4	0.3	0.33	37				5.7
親 目標量	482	16.2	13.3	225	2	200	0.2	0.3	18				3.2
児 平均量	459	16.6	13	72.2	226	2.1	1.98	0.27	0.29	31			5.1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。