

7月献立表

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	火	ごはん たらものムニエルキノコソース ミートマカロニ ブロッコリーチーズサラダ 牛乳	いちごプリン せんべい 麦茶	536	25.1	15.9	1.2
2	水	ごはん 千種焼 切り干し大根煮 しらす納豆和え キャベツのみそ汁	フルーツコーンフレーク 麦茶	523	22.6	12.3	2.4
3	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 れんこんきんぴら コーンサラダ メロン 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	547	29.4	17.4	1.3
4	金	ごはん 豚肉のごまみそ焼き さつまいもの天ぷら こまつなのナムル ひじきとわかめのすまし汁	メロンパンクッキー 牛乳	545	19.9	22.5	1.4
5	土	鶏うどん しゅうまい みかん缶 牛乳	おかし ジュース	510	18.2	16.4	1.7
7	月	七夕ごはん ミニコロッケ オレンジ そうめんのすまし汁	七夕ゼリー せんべい カルピス	519	15.8	10.7	1.6
8	火	ごはん 厚揚げの酢豚風 かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのおかか和え 肉団子と春雨のスープ	キャロットケーキ 牛乳	549	20.7	20.2	1.2
9	水	食パン 鮭フライ キャベツソテー ポテトサラダ 牛乳	おかかごまおにぎり 麦茶	565	25.0	18.6	1.6
10	木	ごはん 親子煮 おかずきんぴら 大根のゆかり漬け たまねぎのみそ汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	447	20.2	13.9	2.0
11	金	ごはん マーボーナス きのこナムル バンサンスー トマト 牛乳	バニラアイス せんべい 麦茶	582	21.1	20.6	1.6
12	土	ツナナポリタン 厚焼き卵 バナナ 牛乳	ワッフル 麦茶	508	23.1	17.1	1.4
14	月	ごはん 鶏のねぎみそ焼き ひじき煮 大根とハムのマリネ 高野豆腐のかきたま汁	スイートポテト 牛乳	519	21.8	17.3	1.9
15	火	わかめごはん ポパイオムレツ ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ 牛乳	グレープゼリー せんべい 麦茶	524	29.3	18.0	1.6
16	水	夏野菜カレー バンバンジーサラダ すいか 牛乳	ケーキ みかん缶 麦茶	573	20.6	20.6	1.4
17	木	ごはん 魚の香味揚げ こふきイモ こまつなサラダ なすのみそ汁	フレンチトースト 麦茶	528	23.1	13.4	1.9
18	金	ソース焼きそば 青菜とじゃこのサラダ グレープフルーツ 牛乳	チキンライスおにぎり 麦茶	520	21.7	14.8	1.8
19	土	わかめうどん 肉団子 ブロッコリーサラダ 牛乳	おかし ジュース	503	16.6	17.8	1.9
22	火	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリーのゴマ風味和え 冬瓜スープ	ポテトドッグ 牛乳	499	21.3	16.8	1.4
23	水	ごはん 白身魚の西京焼き ポテトフライ もやしとカニカマのごまマヨ和え にら玉スープ	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	471	20.9	10.3	1.5
24	木	冷やし中華 揚げ餃子 バナナ 牛乳	ツナおにぎり 麦茶	591	22.6	15.7	2.3
25	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 フレンチサラダ トマト 牛乳	キャラメルプリン ココアウエハース 麦茶	597	23.7	21.8	1.3
26	土	五目そうめん 厚揚げの煮物 みかん缶 牛乳	アイス せんべい 麦茶	465	18.6	16.7	1.5
28	月	ハヤシライス ミニオムレツ オクラのボン酢和え 牛乳	コーンチーズお好み焼 麦茶	549	22.7	19.3	2.6
29	火	ごはん 焼き肉 キャベツ炒め シルバーサラダ オレンジ 牛乳	ゼリーボンチ せんべい 麦茶	589	21.4	22.2	1.1
30	水	黒糖パン 豆腐とツナのソース焼き 水菜のサラダ サマーシチュー	鶏肉とひじきのおにぎ り 麦茶	501	21.6	16.5	2.1
31	木	ごはん さばのかば焼き 肉じゃが キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	お麩ラスク とうもろこし 牛乳	572	25.3	21.1	1.8
			7月平均 (土曜日除く)	538	22.5	17.3	1.7

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。

※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。

※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただきます。

※ 令和7年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：460kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：550kcalタンパク質：22g）