

7月 献 立 表

令和7年7月 まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル たまごスープ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ ロースハム たまご ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま(すり) 白ごま(炒り) 厚切りバームクーヘン	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが もやし にんじん こまつな わかめ なす バレンシアオレンジ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 鶏ガラスープ素 食塩
2	水	ごはん 若鶏の照り焼き ゆかり和え 味噌汁	フルーツヨーグルト 麦茶	鶏もも あぶらあげ みそ ヨーグルト	こめ さとう	にんにく キャベツ にんじん こまつな なす もやし パナナ ももかん みかんかん	しょうゆ みりん ゆかり かつお・昆布だし汁
3	木	食パン アジフライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ	おせんべい(雪の宿) 牛乳	冷)骨取りあじ たまご だいず ぎゅうにゅう	食パン こむぎこ パンこ サラダ油 マヨネーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ こまつな パナナ	食塩 こしょう 中濃ソース めんつゆ コンソメ
4	金	ごはん タラのカラフル焼き とうがんの和風サラダ クリームスープ	豆乳ココアゼリー 牛乳	冷)骨取りたら かつおぶし ベーコン ぎゅうにゅう ゼラチン	こめ マヨネーズ オリーブ油 とうがん コーン とうにゅう ココア	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン とうがん コーン こまつな たまねぎ	食塩 味ぽん酢 鶏ガラスープ素 クリームシチューの素 コンソメ こしょう
5	土	焼きうどん バナナ 牛乳	マーラーカオ 麦茶	ぶたもも けずりぶし ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油 マーラーカオ	キャベツ にんじん こまつな バナナ	めんつゆ
7	月	ポークカレーライス はるさめサラダ 牛乳	おせんべい(星たべよ) 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう カニかま	こめ じゃがいも サラダ油 はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り)	たまねぎ にんじん きゅうり	おろしにんにく おろししょうが カレールウ しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素
8	火	ごはん ホッケの塩焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	マシュマロクッキー 牛乳	冷)骨取りほっけ とりひきにく 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ハーベスト マシュマロ	だいこん ほうれんそう しょうが キャベツ にんじん バレンシアオレンジ	食塩 酒 みりん しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
9	水	スパゲッティカレーソース 野菜の盛り合わせ 牛乳	バナナケーキ 麦茶	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ サラダ油 バター こむぎこ マヨネーズ ホットケーキミックス さとう ココア	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト トマト ブロッコリー パナナ	トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 食塩 しょうゆ 料理酒
10	木	わかめごはん かにかま入り卵あんかけ 切干大根のツナ和え 味噌汁	ビスケット 牛乳	サラダフレーク はんぺん たまご まぐろ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま(すり) ビスケット	ねぶかねぎ えだまめ 干しいたけ にんじん きりぼしだいこん きゅうり もやし チンゲンサイ だいこん	わかめご飯の素 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素 かつお・昆布だし汁
11	金	麦ごはん さわらの蒲焼き きゅうりのうめ和え 味噌汁 バナナ	きなこマカロニ 牛乳	冷)骨取りさわら 木綿豆腐 みそ きなこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ サラダ油 さとう 白ごま(炒り) マカロニ	きゅうり だいこん うめ たまねぎ にんじん パナナ	しょうゆ みりん めんつゆ かつお・昆布だし汁
12	土	ハムピラフ オレンジ コンソメスープ	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	ロースハム ぎゅうにゅう	こめ バター ぱりんこ ウエハース(ココア)	にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース バレンシアオレンジ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
14	月	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのボン酢和え 味噌汁	クリームパン 牛乳	ぶたロース 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 ごま油 ミニクリームパン	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん えのきたけ	しょうゆ みりん 料理酒 味ぽん酢 こしょう かつお・昆布だし汁
15	火	ごはん ホキの香味ソースかけ スパゲッティナポリタン コンソメスープ	さつまいもドーナツ 牛乳	ホキ ロースハム たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま油 スパゲッティ サラダ油 ホットケーキミックス さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ こまつな	食塩 こしょう しょうゆ 料理酒 トマトケチャップ コンソメ

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
16	水	ごはん チンジャオロース もやしとチンゲンサイのナムル 中華スープ オレンジ	ハッピーターン 牛乳	ぶたもも ロースハム ぎゅうにゅう	こめ ごま油 かたくりこ サラダ油 さとう 白ごま(すり) 白ごま(炒り) ハッピーターン	しょうが にんじん ピーマン 赤ピーマン もやし たけのこ チンゲンサイ たまねぎ きくらげ こまつな バレンシアオレンジ	料理酒 しょうゆ 鶏ガラスープ素 オイスターソース おろしにんにく 食塩
17	木	ごはん 鶏肉のレモン和え キャベツのごま和え 味噌汁 バナナ	カルシウムせんべい 牛乳	鶏もも 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ サラダ油 さとう 黒ごま(すり) カルシウムせんべい	レモン キャベツ にんじん なす えのきたけ バナナ	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
18	金	ごはん 豆腐チャンプルー ゴーヤ入り切干大根のサラダ 味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも 木綿豆腐 たまご かつおぶし まぐろ あぶらあげ みそ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり)	もやし にんじん 切干だいこん ゴーヤ キャベツ たまねぎ オレンジジュース みかんかん	食塩 鶏ガラスープ素 しょうゆ 穀物酢 かつお・昆布だし汁
19	土	あんかけ焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	彩りかりんとう 牛乳	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	中華麺 さとう かたくりこ ごま油 彩りかりんとう	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ バナナ	鶏ガラスープ素 オイスターソース 料理酒 しょうゆ 麦茶
22	火	ごはん さばの味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁	ぱりんこ 牛乳	さば みそ あぶらあげ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう 糸こんにやく サラダ油 ぱりんこ	しょうが ひじき にんじん わかめ こまつな	しょうゆ 料理酒 みりん めんつゆ 和風だし 食塩 かつお・昆布だし汁
23	水	夏野菜カレー マカロニサラダ 牛乳 スイカ	クッキー ぶどうジュース	とりもも ぎゅうにゅう ロースハム たまご	こめ じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ こむぎこ バター グラニューとう	たまねぎ にんじん トマト なす きゅうり すいか ぶどうジュース	おろしにんにく おろししょうが カレールウ 食塩 こしょう
24	木	ごはん 鮭のムニエル レモンマヨネーズ`ソース 塩昆布和え 味噌汁 バナナ	ツナパン 牛乳	冷)骨取り鮭 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう たまご まぐろ	こめ こむぎこ サラダ油 マヨネーズ ホットケーキミックス	レモン パセリ(葉) キャベツ きゅうり しおこんぶ こまつな えのきたけ たまねぎ バナナ	食塩 こしょう かつお・昆布だし汁
25	金	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め チンゲンサイとえのきのボン酢和え すまし汁	麩のラスク 牛乳	ぶたもも みそ かつおぶし 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ ごま油 さとう やきふ バター グラニューとう	なす 赤ピーマン ピーマン たまねぎ チンゲンサイ もやし えのきたけ やきのり わかめ こまつな	おろしにんにく みりん 味ぽん酢 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
26	土	ナポリタン コンソメスープ キウイフルーツ	クリームパン 牛乳	ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも ミニクリームパン	たまねぎ ピーマン トマト缶 こまつな キウイフルーツ	トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
28	月	麦ごはん あじの煮つけ こまつなののり和え 味噌汁	米粉と豆腐のフ라우ニー 牛乳	冷)骨取りあじ ちくわ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こめこ かたくりこ ココア サラダ油	しょうが こまつな にんじん やきのり キャベツ わかめ	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
29	火	ひやしわかめうどん かぼちゃの煮物 バナナ	しらすとチーズ`のおにぎり 牛乳	ささみ たまご チーズ かまあげしらす ぎゅうにゅう	冷)うどん さとう こめ 白ごま(炒り)	わかめ きゅうり なめこ かぼちゃ バナナ	めんつゆ みりん しょうゆ
30	水	チキンピラフ フルコリーとチーズ`のサラダ コンソメスープ	きなこ揚げパン 牛乳	とりもも チーズ ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	こめ バター マヨネーズ ロールパン サラダ油 さとう	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ こまつな	コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉
31	木	ごはん タンドリーチキン みそマヨネーズ和え コンソメスープ オレンジ	のり英字ビスケット 牛乳	鶏もも ヨーグルト カニかま みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ のり英字ビスケット	キャベツ わかめ ブロッコリー にんじん こまつな バレンシアオレンジ	食塩 こしょう カレールウ おろしにんにく おろししょうが コンソメ

*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ
火:アンパンマンビスケット
水:アンパンマンせんべい
木:ハッピーターン
金:カルシウムせんべい

栄養成分表				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
年齢	(kcal)	(g)	(g)	(g)
3歳以上児	519	20.2	17.2	1.8
2歳児	424	16.1	14.1	1.4
1歳児	321	12.1	10.5	1.0