

# 献立表

2025年07月

沼間愛児園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名				3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	調味料	
01 火	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	504.9(365.9) 19.2(13.3) 5.2(3.7) 2.0(1.5)	米、砂糖 ○寒天ゼリー	鶏もも肉、みそ 凍り豆腐	だいこん、キャベツ、にんじん しめじ、いんげん ○りんご天然果汁 ○フルーツミックス缶	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	フルーツボンチ せんべい、お茶
02 水	チーズパン 変わりハンバーグ アスパラサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	592.5(405.6) 25.2(17.7) 18.7(13.2) 2.4(1.6)	チーズパン、パン粉、砂糖 マヨネーズ ○米	牛乳、豚ひき肉 ベーコン、スキムミルク ○鮭フレーク	たまねぎ、キャベツ グリーンアスパラガス コーン缶、にんじん、パセリ	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩	鮭飯 お茶
03 木	焼きうどん(乳児) 焼きそば(幼児) 冷やしきゅうり、トマト・茹とうもろこし わかめスープ オレンジ	524.4(359.0) 16.7(12.3) 25.9(20.1) 2.6(1.7)	ゆでうどん(乳児) 焼きそばめん(幼児) 油 ○じゃがいも○油	豚肉(もも)、わかめ あおのり ○ウインナー(2歳児以上)	キャベツ、オレンジ、トマト とうもろこし、きゅうり もやし、たまねぎ	中濃ソース 鶏がらスープ、食塩 ○食塩	ウインナー(2歳児以上) フライドポテト お茶
04 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘露 なすの味噌汁	580.2(404.1) 23.6(16.8) 17.5(12.6) 2.9(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油 ○砂糖○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○ピザチーズ○みそ ○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、なす にんじん、グリーンピース えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ ○みりん	甘みそトースト 牛乳
05 土	キッズピビンバ マセドアンサラダ 白菜のみそ汁	576.7(416.9) 14.3(10.0) 13.7(9.5) 2.3(1.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油、油 ○米	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、チーズ ○焼きのり	もやし、ほうれんそう はくさい、にんじん きゅうり、ねぎ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
07 月	ドライカレー キャベツとトマトのサラダ たなばたスープ	588.7(419.0) 21.2(14.6) 25.6(18.4) 3.0(2.2)	米、油、砂糖、はるさめ ○寒天ぶどうゼリー	豚ひき肉 豆乳(乳児) 卵(幼児)	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、トマト ピーマン、えのきたけ しょうが、パセリ	カレールウ、ケチャップ ウスターソース 鶏がらスープ、酢、食塩	ぶどうゼリー せんべい、お茶
08 火	とうもろこし御飯 挽肉の味噌焼き きゅうりの梅和え 大根と小松菜のスープ	611.0(473.3) 20.6(15.7) 18.7(14.1) 1.8(1.4)	米、砂糖 ○上新粉○砂糖 ○油○片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、おから みそ、豆乳、あおのり ○牛乳○豆乳	きゅうり、とうもろこし、だいこん たまねぎ、にんじん、たけのこ しめじ、こまつな、うめ干し ○パン缶	食塩、鶏がらスープ	台湾バインケーキ ★ 牛乳
09 水	和風うどん ジャーマンポテト オレンジ	503.2(385.1) 19.9(15.4) 12.0(9.1) 2.3(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ ○豚ひき肉	オレンジ、はくさい たまねぎ、にんじん ○にんじん○グリーンピース ○しめじ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○しょうゆ○食塩	炊き込みごはん お茶
10 木	御飯 魚のごまみそやき 納豆和え わかめと長葱のみそ汁	552.6(401.7) 28.1(20.8) 18.5(13.3) 2.3(1.7)	米、砂糖、ごま油、ごま ○スティックパン	さわか、挽きわり納豆 みそ、わかめ、かつお節 ○牛乳	キャベツ、ねぎ にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ	スティックパン 牛乳
11 金	食パン チキンカツ 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のスープ 牛乳	543.7(396.7) 22.8(16.6) 18.6(13.1) 1.7(1.3)	食パン、パン、油、小麦粉 パン粉、オリーブ油、砂糖 ○米	牛乳、鶏もも肉、ハム ○こんぶ佃煮	だいこん、はくさい、きゅうり	中濃ソース、りんご酢 食塩、 鶏がらスープ	昆布ごはん お茶
12 土	あんかけごはん 胡瓜とツナの和え物 玉葱と小松菜のみそ汁	491.6(367.4) 17.2(13.3) 6.5(5.2) 2.5(2.1)	米、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米	豚肉、みそ、ツナ缶、わかめ ○焼きのり	たまねぎ、はくさい きゅうり、トマト、にんじん こまつな、しょうが	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩 鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
14 月	マーボー茄子丼 トマトの中華風サラダ 豆腐とわかめスープ	440.2(334.1) 16.1(12.6) 11.6(10.9) 1.6(1.2)	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 ○砂糖(1歳児)	○プレーンヨーグルト(1歳児) ○カップヨーグルト(2歳児以上) 豚ひき肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ	トマト、なす、ねぎ チンゲンサイ、たまねぎ しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらスープ	プレーンヨーグルト(1歳児) カップヨーグルト(2歳児以上) せんべい、お茶
15 火	ふりかけ御飯 煮魚 キャベツの胡麻ネーズ和え 大根のみそ汁	541.5(394.5) 26.0(19.3) 15.1(10.7) 2.6(2.0)	米、砂糖 マヨネーズ、いりごま ○食パン○砂糖	かたい、ちくわ、みそ ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、だいこん きゅうり、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ ふりかけ	きな粉サンド 牛乳
16 水	御飯 鶏肉の味噌漬焼き うの花炒り 貝たぐさん汁 すいか	506.6(361.9) 26.9(18.7) 13.7(9.5) 1.7(1.3)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス ○砂糖	鶏もも肉、おから 豚ひき肉、油揚げ、みそ ○スキムミルク ○チーズ○牛乳	はくさい、だいこん にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
17 木	コッペパン 和風ハンバーグ ポテトサラダ きゃべつのみそ汁 牛乳	574.3(419.8) 21.1(15.8) 17.5(13.3) 2.4(1.8)	コッペパン、じゃがいも マヨネーズ、パン粉 砂糖、片栗粉 ○米	鶏ひき肉、牛乳、スキムミルク ○ベーコン	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
18 金	スパゲティーポロネーゼ ツナサラダ 青菜のスープ	574.1(385.3) 29.2(16.1) 13.6(9.2) 2.3(1.4)	スパゲティー、油、砂糖 ○米○砂糖	豚ひき肉、ツナ缶、粉チーズ ○かつお節○焼きのり ○煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ、こまつな きゅうり、ねぎ、ホールトマト缶 にんじん、レモン、パセリ ○梅干し	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ	梅おほかおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
19 土	韓国風まぜごはん 野菜のサラダ えのきと大根のみそ汁	479.7(364.4) 9.5(7.2) 8.2(6.5) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 ○寒天ももゼリー	豚ひき肉、ツナ缶 みそ、焼きのり	はくさい、だいこん、トマト きゅうり、えのきたけ にんじん、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	ピーチゼリー せんべい、お茶
22 火	焼肉丼 わかめの和風サラダ 生揚げと玉葱のみそ汁	594.5(440.1) 28.1(21.3) 24.5(18.4) 3.5(2.8)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油 ○食パン○マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、生揚げ わかめ、みそ ○ピザチーズ○じゃこ ○あおのり○牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり	かつおだし汁 しょうゆ、酢	じゃこトースト 牛乳
23 水	御飯 松風焼き 野菜のマリネ えのきとほうれんそうのみそ汁	517.7(378.4) 18.8(13.8) 12.3(9.1) 2.1(1.6)	米、オリーブ油 油、砂糖、いりごま ○米	鶏ひき肉、ツナ缶、みそ 豆乳、おから	キャベツ、だいこん、たまねぎ きゅうり、えのきたけ ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶
24 木	御飯 ささみのさっぱり胡麻からめ ★ 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	614.3(425.1) 32.2(20.4) 22.0(16.7) 2.3(1.6)	米、油、砂糖、いりごま マヨネーズ、片栗粉 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○フランスパン(幼児)	鶏ささみ、ツナ缶、みそ ○粉チーズ○牛乳	もやし、はくさい、こまつな にんじん、しょうが ○パセリ	しょうゆ、酢、みりん かつおだし汁	フランスせんべい 牛乳
25 金	ナスとベーコンのスパゲティー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ すいか	527.0(397.4) 14.7(11.2) 14.0(10.7) 2.2(1.7)	スパゲティー、油 ○米	ベーコン ○焼きのり	たまねぎ、キャベツ、すいか なす、きゅうり、コーン缶 エリンギ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢 食塩、鶏がらスープ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
26 土	チキンライス ブロッコリーサラダ・チーズ わかめスープ	527.3(378.6) 19.2(14.3) 12.6(9.5) 1.2(0.9)	米、油、砂糖 ○米	鶏もも肉、チーズ バター、わかめ ○鮭フレーク	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶 グリーンピース	ケチャップ、酢 鶏がらスープ、食塩	鮭ごはん お茶
28 月	豚丼 さつま芋のレモン煮 なすと油揚げのみそ汁	675.7(473.3) 25.5(18.2) 23.6(17.1) 2.1(1.5)	米、さつまいも、砂糖 ○食パン○いりごま ○砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ ○バター○牛乳	たまねぎ、なす、しらたき レモン、万能ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	セサミトースト 牛乳
29 火	御飯 高野豆腐の揚げ煮 白菜のおかか和え たまねぎのみそ汁	543.8(404.2) 12.6(9.3) 10.5(8.1) 1.6(1.2)	米、油、片栗粉 砂糖、いりごま ○寒天青りんごゼリー	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ 赤ピーマン、ピーマン きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	青りんごゼリー せんべい、お茶
30 水	ロールパン ラザニア きゃべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ	623.1(450.7) 23.1(12.6) 21.3(16.2) 2.3(1.5)	ロールパン、しゅうまいの皮 小麦粉、パン粉、砂糖 オリーブ油、油 ○米○砂糖○あげ玉○ごま	牛乳、バター、スキムミルク ベーコン、粉チーズ、豚ひき肉 ○焼きのり、○あおのり ○煮干し(幼児)	キャベツ、クリームコーン缶 たまねぎ、コーン缶、きゅうり にんじん、パセリ粉	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
31 木	御飯 鯉の香味揚げ 春雨サラダ 豆腐とほうれんそうのみそ汁	569.9(453.0) 24.8(19.5) 17.9(14.2) 2.1(1.6)	米、はるさめ、片栗粉 油、砂糖、ごま油	あじ、絹ごし豆腐、みそ ○いちごクレープ	トマト、きゅうり、にんじん ほうれんそう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢 かつおだし汁、食塩	いちごクレープ せんべい、麦茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。★印は新メニューです。