

2025年

7月の予定献立表

さむかわ保育園

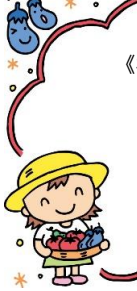
にち曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1火	かし 牛乳	ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め おくらのおかか和え みそ汁☆	豚肉 厚揚げ	米 油	玉葱 人参 オクラ 大根 かぼちゃ ピーマン カレー粉缶 もやし	♪バナナブレッド 牛乳	611(582) 23.3(21.8) 25.6(23.2) 1.6(1.5)	1日 幼児組 身体測定
2水	かし 牛乳	麦ご飯 鶏肉のトマトソース煮 しらすサラダ すまし汁☆	鶏肉 豆腐 しらす チーズ	米 麦 油 ごま	トマト缶 きゃべつ きゅうり 人参 茄子 スッキーニ レモン えのきたけ わかめ	せんべい クッキー 牛乳	528(511)22.5(21.2) 18.5(18.6) 1.9(1.7)	2日 2才 身体測定
3木	かし 牛乳	チャンポン麺 高野豆腐の煮つけ オレンジ	豚挽肉 なんと 海老 高野豆腐	中華麺 ごま油	きゃべつ 人参 もやし チンゲン菜 オレンジ	♪ミルククリームサン 牛乳	468(457) 22.4(21.1) 15.1(15.0) 1.9(1.7)	3日 1才身体測定 3〜4才リトミック
4金	かし 豆乳	麦ご飯 和風ミートローフ 中華風酢の物 バナナ	豚挽肉 卵 豆腐 ハム 脱脂粉乳	米 麦 ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき きゅうり もやし コーン缶 バナナ	♪ババロア寒天 せんべい 牛乳	609(593)22.8(21.8) 17.9(18.6) 1.1(1.0)	4日 0才 身体測定
5土	かし 牛乳	焼うどん じゃが芋のみそ汁	豚肉 油揚げ	油 うどん じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱	チーズ蒸しパン せんべい 牛乳	420(419) 16.5(16.4) 11.3(12.0) 2.2(1.9)	
7月	かし 牛乳	麦ご飯 かわいいの煮つけ ほうれん草のごま和え みそ汁☆	かわいい 油揚げ 鶏ささみ肉	米 麦 里芋 ごま	ひじき コーン缶 もやし	七タゼリー せんべい 牛乳	497(490) 24.9(23.2) 8.5(9.7) 2.6(2.3)	7日 七夕集会
8火	かし 牛乳	ご飯 高野豆腐の肉巻き煮 さつま芋の天ぷら レタススープ	豚肉 高野豆腐 ハム	米 油 さつま芋	えのきたけ 人参 レタス 玉葱	♪アップルヨーグルト パンケーキ 牛乳	635(596) 25.6(23.7) 22.4(21.8) 1.1(1.0)	
9水	かし 牛乳	麦ご飯 花シューマイ 切干大根のソース炒め バナナ	豚挽肉 豆腐 豚肉	米 麦 ごま油 油 シューマイ皮	玉葱 干しいたけ 切干大根 人参 いんげん つきこんにやく バナナ	♪ブルーベリーチーズ サンド 牛乳	655(606) 24.6(22.9) 17.9(17.3) 1.1(1.1)	
10木	かし 牛乳	カレーライス (ちゅうりつぷ組: シチュー) ブロッコリーのツナ和え オレンジ	豚肉 脱脂粉乳 ツナ缶	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー もやし オレンジ	アイスクリーム せんべい 麦茶	558(534) 16.9(16.7) 15.6(16.3) 1.4(1.3)	10日 2・5才リトミック
11金	果物 豆乳	麦ご飯 チキン南蛮 きゅうりとかまぼこサラダ みそ汁☆	鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 麦 油 ごま ごま油	生姜 きゃべつ きゅうり パセリ わかめ えのきたけ 大根 らっきょ甘酢	♪バナナココア蒸しパン 牛乳	634(587) 23.4(21.5) 25.6(23.2) 1.9(1.6)	
12土	かし 牛乳	焼きそば 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 豆腐	油 中華麺 じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱 わかめ	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	462(465) 18.3(18.0) 13.0(13.9) 2.3(2.4)	
14月	かし 牛乳	麦ご飯 鮭のトマト煮 切り昆布の炒り煮 冬瓜汁	鮭 油揚げ 卵	米 麦 油	にんにく トマト缶 生姜 レモン 切り昆布 つきこんにやく 人参 冬瓜 ほうれん草 いんげん	♪プリン せんべい 牛乳	504(492) 24.8(23.1) 12.0(13.4) 4.8(4.0)	
15火	かし 豆乳	ご飯 マーボー豆腐 ちくわのカレー風味揚げ ヨーグルト	豚挽肉 ヨーグルト 豆腐 ちくわ	米 油 ごま油	生姜 玉葱 人参 筍水煮 干しいたけ ニラ にんにく カレー粉 オレンジ	♪しらすおかかおにぎり 牛乳	657(619) 27.4(25.5) 18.3(17.5) 1.8(1.6)	
16水	かし 牛乳	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト みそ汁☆	鶏肉 ハム 厚揚げ	米 麦 油 じゃが芋	マーマレードジャム 玉葱 切干大根 もやし パセリ	♪ピザトースト 牛乳	593(557)28.3(25.8) 23.3(21.3) 1.9(1.8)	
17木	かし 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ ひじきの炒り煮 バナナ	豚鶏挽肉 卵 豆腐 油揚げ 脱脂粉乳	米 油	玉葱 ひじき 人参 しらす バナナ グリンピース	♪豆乳わらびもち 牛乳	604(571)24.9(23.2) 20.0(19.8) 1.7(1.5)	17日 3〜4才リトミック
18金	かし 牛乳	レーズンパン 鶏のから揚げ ポテトサラダ オレンジ	鶏肉 ウインナー	レーズンパン じゃが芋	きゅうり 人参 オレンジ コーン缶	♪鮭と青菜のおにぎり 牛乳	550(522)21.3(20.3) 22.8(21.2) 1.4(1.4)	18日 夏祭り・盆踊り
19土	かし 牛乳	ビーフン炒め かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐	油 ビーフン	きゃべつ 人参 もやし 青のり わかめ かぼちゃ 玉葱	デニッシュパン せんべい 牛乳	422(420) 15.9(15.9) 11.8(12.4) 2.1(1.9)	
22火	かし 牛乳	ご飯 茹で豚のごまだれ 人参シリシリ みそ汁☆	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵	米 油 ごま ごま油	生姜 長葱 人参 なめこ きゃべつ 大根	♪フルーンホットケーキ 牛乳	600(568)26.0(24.0) 22.2(21.6) 1.5(1.4)	
23水	かし 牛乳	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの素揚げ オレンジ	鶏肉 卵	米 麦 油	生姜 にんにく かぼちゃ 茄子 玉葱 いんげん オレンジ	♪フルーツボンチ 牛乳	563(540)24.9(23.2) 17.0(16.9) 1.0(1.0)	
24木	果物 豆乳	五目焼きそば とうもろこし みそ汁☆	豚肉 桜えび	中華麺 油	きゃべつ もやし 人参 バプリカ 青のり とうもろこし 大根 えのきたけ わかめ	♪大豆そぼろおにぎり 牛乳	484(478)21.6(20.2) 13.8(14.3) 2.0(2.0)	
25金	かし 牛乳	青菜ご飯 豚肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ すいか	豚肉 チーズ	米 麦 油 ごま	青菜の素 玉葱 人参 りんご にんにく 生姜 ブロッコリー コーン缶 すいか	お米でタルト せんべい ヤクルトジョア	592(583) 19.9(20.2) 20.1(19.8) 1.1(1.1)	25日 誕生日会
26土	かし 牛乳	サラダうどん かぼちゃのみそ汁	ツナ缶 油揚げ かまぼこ	茹でうどん	人参 きゅうり 干し椎茸 かぼちゃ 玉葱 わかめ もやし	スティックパン せんべい 牛乳	377(387) 15.5(15.9) 11.6(12.2) 2.9(2.6)	
28月	かし 牛乳	麦ご飯 かじきの角煮 かぼちゃのサラダ 夏豚汁☆	かじき ハム 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦	かぼちゃ 人参 きゅうり グリンピース きゃべつ 玉葱 大根 茄子	♪フライドポテト 牛乳	639(599)25.3(23.5) 25.6(24.4) 2.2(1.9)	
29火	かし 牛乳	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き スパゲティサラダ バナナ	豚肉	米 油 スパゲティ はちみつ	生姜 きゃべつ きゅうり 人参 玉葱 小松菜 バナナ	♪フルーチェ 牛乳	624(582) 21.9(20.8) 22.3(20.8) 1.1(1.1)	29日 クッキング うめ・さくら組
30水	かし 豆乳	食パン 茄子のミートソース煮 いんげんのツナあえ ヨーグルト	豚挽肉 チーズ ツナ缶 ヨーグルト	パン 油 生クリーム マカロニ	玉葱 人参 茄子 いんげん もやし トマト缶	♪たぬきおにぎり 牛乳	521(516)21.4(20.8) 13.3(13.5) 1.0(1.2)	
31木	かし 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き オクラ納豆 オレンジ	豚挽肉 卵 納豆 しらす	米 油	きゃべつ 人参 ピーマン 青のり オクラ 玉葱 ひじき オレンジ	♪きなこバターサンド 牛乳	547(526) 22.8(21.5) 17.2(17.6) 0.9(0.9)	



冬瓜（とうがん）

夏が旬のウリ科の野菜です。
名前の由来は丸ごと冷暗所においておけば冬まで持つことから言われています。
水分が多く味にクセがないため
色々な味付けの料理に使えます。





《材料1人分g》

冬瓜...30
玉葱...10
卵...5
ほうれん草...5
和風だし...100
醤油...1

ぱくぱくレシピ『とうがん汁』



- 冬瓜は種とわたをとり、皮をむいて2cm角に切る
玉葱は薄切、ほうれん草は長さ2cmに切り茹でておく
- 鍋に水と①の野菜を入れ、沸騰したら
中火にし5分ほど煮込む
- 具材が軟らかくなったら溶き卵を回し入れ、調味料で味を整える
※トロトロになった冬瓜とふんわり卵の美味しい汁です



3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー557(533)・蛋白質22.8(21.8)・脂質18.2(17.3)・食塩1.8(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。