

献立表

2025年07月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
01 火	昼食	コッペパン 畑のハンバーグ ブロッコリーフレンチサラダ 青梗菜のスープ	コッペパン パン粉、砂糖 油、砂糖 ごま油	豚ももひき肉、水煮大豆、 無調整豆乳 チーズ ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ ブロッコリー、にんじん チンゲンサイ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩 しょうゆ	548.5(403.2) 26.8(19.7)
	午後おやつ	マカロニココア 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		ココア(ピュアココア)	22.9(16.7) 2.0(1.5)
02 水	昼食	たぬきうどん スイートポテトサラダ バナナ	うどん、揚げ玉 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	かまぼこ	ほうれんそう、乾燥わかめ きゅうり、干しぶどう バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、食塩	538.4(402.7) 12.4(9.2)
	午後おやつ	うめ昆布おにぎり 麦茶	米、ごま		塩こんぶ、うめ干し		7.6(5.7) 2.0(1.5)
03 木	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐と根菜の煮物	米 油、ごま、砂糖 砂糖	鶏もも肉皮なし、みそ 凍り豆腐		みりん、しょうゆ かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	511.4(381.5) 26.4(19.7)
	午後おやつ	お麩のすまし汁 牛乳もち 麦茶	焼ひ 砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉、スキムミルク	だいこん、にんじん、 ごぼう、いんげん たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、料理酒、しょうゆ、食塩	11.7(8.7) 1.2(0.9)
04 金	昼食	キャベツとベーコンのスパゲティー もやしサラダ コーンスープ オレンジ	スパゲティー、オリーブ油 マヨネーズ、ごま	ベーコン、バター ツナ油漬缶 スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、トマト もやし、きゅうり、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶 オレンジ	しょうゆ	612.9(452.1) 25.4(18.6)
	午後おやつ	ツナコッペサンド 牛乳	コッペパン、マヨネーズ	ツナ油漬缶 牛乳	きゅうり		25.8(18.9) 2.0(1.5)
05 土	昼食	麻婆丼 きゅうりの昆布和え 玉ねぎのみそ汁	米、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏がらスープ	ねぎ、にんじん もやし、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁	462.2(345.4) 17.0(12.8)
	午後おやつ	麦茶 ブルーベリージャムサンド	8枚切り食パン		ブルーベリージャム		11.7(8.8) 2.1(1.6)
07 月	昼食	七タカレー おからツナマヨサラダ 牛乳	米、油、小麦粉、砂糖 マヨネーズ、砂糖	豚ももひき肉 おから、ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 オクラ、干しぶどう キャベツ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、 コンソメ、カレー粉 しょうゆ	638.2(462.8) 20.6(15.0)
	午後おやつ	フルーツポンチ せんべい 麦茶	砂糖 せんべい		寒天、もも缶、パイ缶、みかん缶		21.6(15.6) 1.4(1.0)
08 火	昼食	ごはん 松風焼き 三色野菜の昆布和え なすのみそ汁	米 パン粉、ごま、砂糖 ごま油	鶏ひき肉、豚ももひき肉、 無調整豆乳、みそ	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、塩こんぶ なす	煮干だし汁	593.6(435.8) 25.1(18.3)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 牛乳	8枚切り食パン	牛乳	いちごジャム		17.9(12.9) 1.8(1.3)
09 水	昼食	ミートスパゲティー フレンチサラダ かぶのミルクスープ オレンジ	スパゲティー、小麦粉、油 油、砂糖	豚ももひき肉、粉チーズ スキムミルク	ホールトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、セロリー キャベツ、きゅうり、にんじん かぶ・葉、たまねぎ オレンジ	ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩 コンソメ	629.8(463.0) 28.9(21.2)
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳、スキムミルク、バター 牛乳			19.9(14.4) 1.4(1.0)
10 木	昼食	コッペパン 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 白菜のスープ	コッペパン パン粉、マヨネーズ、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉皮なし ベーコン 鶏がらスープ	しょうが もやし、きゅうり、コーン缶 はくさい、にんじん	しょうゆ、パセリ粉 食酢、しょうゆ	490.6(367.7) 23.6(17.7)
	午後おやつ	ツナマカロニ 牛乳	マカロニ、オリーブ油	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ、ズッキーニ	コンソメ、パセリ粉	9.8(7.4) 1.9(1.4)
11 金	昼食	豚コーン丼 きゅうりのゆかり和え 小松菜と油揚げのみそ汁	米、砂糖、油	豚ももひき肉	コーン缶、しょうが もやし、きゅうり、しそふりかけ こまつな	しょうゆ、みりん 煮干だし汁	444.1(327.2) 20.0(14.8)
	午後おやつ	さっぱりそうめん 麦茶	そうめん、ごま油、ごま	みそ、油揚げ ツナ水煮缶、かつお節	みかん缶、きゅうり	しょうゆ、みりん	12.3(9.1) 3.2(2.3)
12 土	昼食	じゃじゃ麺 南瓜サラダ わかめスープ	うどん、すりごま、砂糖、ごま油 マヨネーズ、砂糖	豚ももひき肉、みそ	たまねぎ、きゅうり かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、ケチャップ しょうゆ しょうゆ	461.9(345.9) 18.8(14.1)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	8枚切り食パン、砂糖	バター、きな粉			17.9(13.4) 2.2(1.6)
14 月	昼食	ツナスパゲティー 白菜のコールスローサラダ 豆腐のスープ	オリーブ油 マヨネーズ、油、砂糖	ツナ油漬缶、鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん はくさい、にんじん、コーン缶 ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 食酢 しょうゆ	600.7(436.9) 23.0(16.2)
	午後おやつ	スイートポテトパン 牛乳	さつまいも、コッペパン、砂糖	絹ごし豆腐、鶏がらスープ 牛乳、スキムミルク、バター 牛乳			21.2(15.3) 1.5(1.0)
15 火	昼食	バターロール さわらのチーズパン粉焼き 三色サラダ ほうれん草のスープ	バターロール マヨネーズ、パン粉 油、砂糖	さわら、ピザ用チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ	パセリ粉 食酢、食塩	404.2(304.1) 22.8(17.2)
	午後おやつ	コーンラーメン 麦茶	中華めん、ごま油	鶏がらスープ	コーン缶、ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ	17.1(12.9) 2.1(1.7)

献立表

2025年07月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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		
16 水 誕生会	昼食	ひまわりライス 鶏肉のマーマレード焼き トマトサラダ きゃべつスープ	米 砂糖、油	乳児：ウインナー、幼児：ハム 鶏もも肉皮なし	たまねぎ、コーン缶、にんじん マーマレード トマト、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、レモン、パセリ キャベツ、たまねぎ	ケチャップ しょうゆ、みりん 食酢、食塩	627.9(438.5) 21.1(16.6)
	午後おやつ	幼児：アイスクリームフルーツ添え 乳児：いちごパバロア クッキー 麦茶	クッキー	アイスクリーム、ホイップクリーム 乳児：豆乳ホイップ、無調整豆乳	もも缶(黄桃)、パイン缶 もも缶(黄桃)、パイン缶		17.7(11.5) 1.7(1.2)
17 木	昼食	ひき肉となすのあんかけ丼 さつま芋の甘煮 わかめとコーンのスープ 小玉すいか	米、片栗粉、ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖	豚ももひき肉、みそ、 鶏がらスープ 鶏がらスープ	なす、にんじん、ねぎ、 水煮たけのこ、いんげん、しょうが コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ すいか	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	607.4(439.6) 22.1(15.5) 17.7(12.2)
	午後おやつ	青のりトースト 牛乳	10枚切り食パン、マヨネーズ	粉チーズ 牛乳	あおのり		1.4(1.0)
18 金	昼食	和風うどん ゴママヨサラダ バナナ	うどん じゃがいも、マヨネーズ、 すりごま、砂糖	鶏コマ肉皮なし、かまぼこ ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、 えのきたけ、ねぎ きゅうり バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、食塩 しょうゆ	598.5(448.4) 20.2(15.1) 11.4(8.5)
	午後おやつ	●かて飯 麦茶	米、砂糖	ちくわ、油揚げ	にんじん、ごぼう、 いんげん、干しいたけ	しょうゆ	4.3(3.2)
19 土	昼食	焼き鳥野菜丼 五目みそ汁	米、油、片栗粉	鶏コマ肉皮なし みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ、料理酒 煮干だし汁	526.7(395.1) 22.5(16.8)
	午後おやつ	ツナサンド 麦茶	8枚切り食パン、マヨネーズ	ツナ油漬缶			15.6(11.7) 2.0(1.5)
22 火	昼食	バターロール 鮭のチーズパン粉焼き ラタトゥユ ポテトミルクスープ	バターロール マヨネーズ、パン粉 オリーブ油 じゃがいも	さけ、ピザ用チーズ 鶏がらスープ スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、ズッキーニ、 かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン	パセリ粉 ケチャップ	571.2(424.2) 29.5(22.0) 17.1(12.9)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり		1.5(1.1)
23 水	昼食	横須賀海軍カレー コールスローサラダ 牛乳 小玉すいか	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、油、砂糖	豚もも薄切り肉、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	カレールウ、ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩	622.9(453.0) 22.1(16.0)
	午後おやつ	とうもろこし せんべい 麦茶	せんべい		すいか とうもろこし	しょうゆ	18.3(13.0) 2.0(1.5)
24 木	昼食	スパゲティーナボリタン 粉ふき芋 かぶのスープ	スパゲティー、 オリーブ油、砂糖 じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 にんじん、ピーマン パセリ かぶ・葉、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、 コンソメ 食塩 コンソメ	537.7(395.7) 19.7(14.3)
	午後おやつ	黒糖トースト 牛乳	10枚切り食パン、黒砂糖	バター 牛乳			19.5(14.2) 1.8(1.3)
25 金	昼食	ごはん ごま味噌レバー ほうれん草の磯辺和え きのこのみそ汁	米 油、片栗粉、砂糖、ねりごま、ごま	鶏レバー、みそ 油揚げ、みそ	しょうが もやし、ほうれん草、にんじん、焼きのり しめじ、えのきたけ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	635.2(468.1) 27.6(20.2)
	午後おやつ	おからマフィン 牛乳	小麦粉、グラニュー糖	卵、おから、バター、牛乳 牛乳			24.7(18.0) 1.8(1.3)
26 土	昼食	和風パタースパゲティー ポテトサラダ キャベツのスープ	スパゲティー、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	ツナ油漬缶、バター、鶏がらスープ ベーコン 鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれん草、エリンギイ、しめじ きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ	しょうゆ 食塩	538.4(401.5) 19.7(14.8)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	8枚切り食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		19.0(14.1) 1.5(1.1)
28 月	昼食	ごはん さわらフライ オクラのさっぱり梅和え 大根と厚揚げのみそ汁	米 油、パン粉、小麦粉	さわら かつお節 生揚げ、みそ	もやし、オクラ、うめびしお、にんじん だいこん	中濃ソース 煮干だし汁	683.3(504.9) 29.0(21.4)
	午後おやつ	メロンパン 牛乳	メロンパン	牛乳			24.9(18.2) 1.8(1.3)
29 火	昼食	コッペパン タンドリーチキン 骨太サラダ じゃが芋のスープ	コッペパン マヨネーズ、すりごま じゃがいも	鶏もも肉皮なし、ヨーグルト(無糖) 水煮大豆、しらす干し 鶏がらスープ	ほうれん草、にんじん、ひじき たまねぎ 炊き込みわかめ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 しょうゆ	455.1(333.6) 28.2(20.7)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し		コンソメ、パセリ粉	19.8(14.4) 1.9(1.4)
30 水	昼食	夏野菜のスパゲティー じゃがいものり和え きゃべつスープ メロン	スパゲティー、オリーブ油 じゃがいも	鶏コマ肉皮なし ベーコン	ホールトマト缶詰、たまねぎ、 ズッキーニ、黄ピーマン、ピーマン あおのり キャベツ、コーン缶 メロン	ケチャップ、中濃ソース、 コンソメ コンソメ	565.6(416.6) 27.1(19.9)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	10枚切り食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			17.1(12.3) 1.4(1.0)
31 木	昼食	ハヤシライス きゃべつとじゃこの和え物 わかめスープ	米、じゃがいも、油 ごま油、砂糖	豚もも薄切り肉 しらす干し 鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき 万能ねぎ、コーン缶、乾燥わかめ	ハヤシルウ しょうゆ しょうゆ	625.9(458.3) 19.3(14.0)
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	ホットケーキミックス、油、グラニュー糖	無調整豆乳 牛乳		ココア(ビュアココア)	22.5(16.4) 2.7(2.0)

※●のメニューは今月の郷土料理です(神奈川県相模原市)
 ≪炊いたご飯に、甘辛く煮た野菜を混ぜたごはんです≫