

令和7年

7月 予定献立表

認定こども園 飯田ルーテル幼稚園

日	曜日	未満児 おやつ	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			174kcal [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ
				赤のたべもの	黄色のたべもの	緑のたべもの					
				体をつくる	力や体温になる	体の調子をととのえる					
1	火	お茶 スティックゼリー	コッペパン 牛乳 冷やし中華サラダ スラッピージョー	生乳 ハム ぶたひき肉 凍り豆腐	コッペパン 中華めん 糖 植物油 車糖 でん粉	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト 缶詰	385	16.4	12.6	2.3	★ココアマカロニ
2	水	お茶 せんべい	しおやきそば 牛乳 豆腐とほくさいの中華スープ	ぶたもち 生乳 乾燥わかめ 豆腐	中華めん 植物油	たまねぎ にんじん 青ピーマン りょくとうもやし 生しいたけ はくさい	410	17.7	9.3	3.6	★おからドーナツ
3	木	お茶 ウエハース	バターロールパン 牛乳 ビーンズサラダ ABCスープ	生乳 だいす水煮缶詰 プロセスチーズ とりむね〔若鶏肉〕	ロールパン じゃがいも マカロニ・スパゲッティ	きゅうり にんじん えだまめ スイートコーン 缶詰 たまねぎ チンゲンサイ	351	15.8	13.7	1.9	・ミルクプリン ・ジャガビー
4	金	お茶 チーズ	わかめおにぎり 牛乳 鶏のからあげ エビフライ ベビーパン	乾燥わかめ 生乳 とりも ち〔若鶏肉〕 パナメイ エビ	こめ おおむぎ でん粉 米粉 植物油 パン粉	パインアップル 缶詰	580	21.7	24.5	1.0	・たべっこ どうぶつ
5	土	ひっじ組お楽しみ保育夕食は、ひっじ組が好きなものを尽くし！ うどん、キャラクターかまぼこ（トッピング）、春雨サラダ、ぶどうゼリーです。  土曜保育・弁当をご持参下さい。									
6	日										
7	月	お茶 小魚	タコライス 牛乳 星のすまし汁 七タクレーフ 	ぶたひき肉 プロセスチーズ 生乳	こめ 植物油 車糖 焼きふろ ｸﾚｰﾌ	にんにく たまねぎ キャベツ ミニトマト にんじん オクラ えのきたけ	410	14.2	14.2	1.2	★セタクッキー
8	火	お茶 ビスケット	食パン 牛乳 レモンジャム 大豆と芋の磯揚げ ロヒケイット	生乳 だいす あおのり しろさけ	食パン でん粉 植物油 じゃがいも ジャム シチュールウ	いちごジャム 西洋がぼちゃ たまねぎ にんじん スイート コーン 缶詰 レモン	418	17.6	12.7	1.9	・ソフトサラダ せんべい ・元気ヨーグルト
9	水	お茶 せんべい	鶏南蛮うどん 牛乳 にんじんしりしり	とりもち〔若鶏肉〕 生乳 まぐろ 缶詰	うどん でん粉 植物油 車糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 根菜ねぎ 生しいたけ りょ くとうもやし	308	13.2	7.1	1.9	★きなこサンド
10	木	お茶 たまご ボーロ	五色ライス 牛乳 チキンソテー いそかあえ メロン	しろさけ 乾燥わかめ 生 乳 とりもち〔若鶏肉〕 あまのり	こめ 植物油 車糖 米粉	にんにく キャベツ りょくとう もやし こまつな にんじん メ ロン	397	18.1	13.4	1.0	★ゆかりポテト
11	金	お茶 ウエハース	夏野菜のミートソーススパゲッティ 牛乳 コーンフレックサラダ ももゼリー	ぶたひき肉 生乳	マカロニ・スパゲッティ 植物油 コーンフレック 車糖 ゼリー	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ 青ピーマン トマト 缶詰 キャベツ りょくとうもやし きゅうり にんじん スイート	427	16.6	11.7	2.0	・ギンビス
12	土	土曜保育・給食は園で用意します。									
13	日										
14	月	お茶 チーズ	ごはん 牛乳 かれいの漬け焼き みそドレサラダ 塩豚汁	生乳 まがれい ハム ぶたもち 豆腐	こめ おおむぎ 車糖 植物油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん りょくとうもやし だいこん たまねぎ 根菜ねぎ ごぼう 生しいたけ	381	21.3	8.9	2.5	★揚げパン
15	火	お茶 スティック ゼリー	コッペパン 牛乳 さごしの竜田揚げ フレンチサラダ マカロニスープ	生乳 さわら とりむね 〔若鶏肉〕	コッペパン 米粉 でん粉 植物油 マカロニ・スパ ゲッティ	しょうが キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ チンゲンサイ	387	20.8	13.6	2.5	★ピーチ フルーチェ
16	水	お茶 小魚	冷やしとうもろこし 牛乳 なすと厚揚げの肉みそがらめ ゆかりあえ	生乳 生揚げ ぶたひき肉	とうもろこし ひやむぎ 植物油 車糖	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり	681	24.3	12.4	7.0	・スティックパン ・ヤクルト
17	木	お茶 ビスケット	ピビンパ 牛乳 わかめスープ オレンジ	ぶたもち 生乳 乾燥わかめ 豆腐	こめ おおむぎ 車糖 ごま 植物油	にんにく たまねぎ きゅうり だいすもやし チンゲンサイ にんじん 根菜ねぎ えのきたけ パレンシアオレンジ	377	17.0	10.2	1.9	・パピコアイス
18	金	お茶 ウエハース	焼きそば 牛乳 ウィンナー とうもろこし ミニトマト	ぶたもち 生乳 ソーセー ジ	中華めん	りょくとうもやし たまねぎ にんじん スイートコーン ミニトマト	433	18.3	16.4	2.7	・ミニワッフル チーズドッグ
19	土	ゆり組お泊り保育メニューは先生たちを中心に考えました！ 【夕食】2種のスパゲッティ（トマトツナ、和風）チーズサラダ、フライドポテト、夏野菜スープ 【朝食】米粉パン、ジャム、コンソメスープ です。  ゆり組お泊り保育・土曜保育・弁当をご持参下さい。									
20	日										
21	月	海の日 									
22	火	お茶 せんべい	コッペパン 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	生乳 ベーコン とりもち 〔若鶏肉〕 蒸し大豆	コッペパン 植物油 じゃがいも 車糖	たまねぎ にんじん トマト 缶詰	426	16.4	15.7	2.6	・つぶつぶ ベジタブル
23	水	お茶 たまご ボーロ	ごはん 牛乳 さけのマヨみそ焼き きゅうりとツカメの酢の物 五目汁	生乳 ぎんざけ 乾燥わかめ 豆腐	こめ おおむぎ 車糖 マヨネーズ	たまねぎ きゅうり スイートコーン 缶詰 だいこん ごぼう はくさい えのきたけ	371	16.4	13.2	1.3	★焼きうどん
24	木	お茶 チーズ	ナン 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	生乳 ぶたひき肉	ナン 植物油 車糖 カレーウ	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト 缶詰 みかん 缶詰 もも 缶詰 パナナ	460	18.5	15.4	1.6	・えびせんべい ・スティック ゼリー
25	金	お茶 せんべい	サラダうどん 牛乳 ウィンナーとポテトのソテー	ハム あまのり 生乳 ソーセージ	うどん 植物油 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん	378	13.2	11.6	3.0	・カステラ
26	土	土曜保育・給食は園で用意します。									
27	日										
28	月	お茶 スティック ゼリー	ごはん 牛乳 カジキのレモン風味 焼きとうもろこし 豆腐と野菜のスープ	生乳 めかじき 豆腐	こめ おおむぎ でん粉 植物油 車糖	レモン スイートコーン えのきたけ にんじん チンゲンサイ	391	17.4	11.9	1.4	・いちごジョア ・ムーンライト クッキー
29	火	お茶 ビスケット	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリー 野菜のベーコン煮	生乳 とりもち〔若鶏肉〕 豆腐 ベーコン 生揚げ	コッペパン 車糖 じゃがいも	レモン にんにく ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん	457	22.2	21.7	2.3	・梨 ・のむヨーグルト
30	水	お茶 小魚	いわしのかば焼き丼 牛乳 きゅうりの梅和え 油揚げとなすのみそ汁	あまのり まいわし 生乳 油揚げ	こめ でん粉 米粉 植物油 車糖 ごま	きゅうり 梅干し なす たまね ぎ えのきたけ	386	16.0	12.2	1.3	★さつまいち スティック
31	木	お茶 たまご ボーロ	ドライカレー 牛乳 すいか	ぶたひき肉 ソーセージ 生乳	こめ 植物油 ｶﾚｰﾙ ウ	たまねぎ にんじん にんにく 青ピーマン すいか	351	11.8	11.6	1.1	・カルシウム せんべい ・パナナ
給食での栄養素の平均 (3歳以上児)							414	16.9	12.8	2.0	

- ◆都合により献立を変更することがあります。
おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。
- ◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。
- ◆おやつはの★（ぼしマーク）は、給食室で手作りするおやつです。
- ◆未満児は、内臓の働きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。

- ▼米不足により、パン・麺の日を増やしてあります。
ご理解いただきますようお願いいたします。
- ▼夏季は熱中症予防のため、塩分を規定量より増やして献立作成をしています。