

令和7年度



7月の献立



幼保連携型認定こども園歌敷山保育園

		献立名	材 料 名				kcal	蛋白
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料		
1	火	ポークビーンズ	砂糖	豚肉 大豆	玉葱 人参 枝豆 トマト缶	ケチャップ	567	24.3
		じゃが芋のオープン焼き	じゃが芋 油		コンソメ			
		ブロッコリーのサラダ	砂糖 油	ブロッコリー 人参 しめじ	醤油 酢			
		キャベツとえのきのスープ		キャベツ えのき 青葱	コンソメ 醤油			
		牛乳 お菓子		牛乳				
2	水	揚げ餃子	油 餃子の皮 片栗粉	豚ミンチ	キャベツ ニラ	鶏がらだし 醤油	621	24.4
		厚揚げと小松菜の煮物	砂糖	厚揚げ	小松菜	醤油		
		ピーマンと竹輪のソテー	砂糖	竹輪	ピーマン もやし	醤油		
		豆腐と卵のスープ		卵 豆腐	青葱	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 りんごゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース			
3	木	チャプチェ	春雨 砂糖 ごま油	豚ミンチ 卵	玉葱 人参 胡瓜 椎茸	醤油	556	21.1
		里芋の照り焼き	里芋 砂糖		コーン	醤油		
		ほうれん草の中華和え	砂糖 ごま ごま油		ほうれん草 人参 しめじ	醤油		
		若布とえのきのスープ		若布	えのき	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 鮭おにぎり	米	牛乳 鮭		塩		
4	金	三色丼	米 砂糖	鶏ミンチ 卵	いんげん	醤油	676	28.3
		わかさぎの甘酢	油 小麦粉 砂糖	わかさぎ		コンソメ 酢		
		切干大根のサラダ	砂糖 油		切干大根 人参 胡瓜	酢 醤油		
		豆腐と薄揚げの味噌汁	砂糖 ホットケーキミックス	豆腐 薄揚げ 味噌		和だし		
		牛乳 ヨーグルトケーキ	バター	牛乳 卵 ヨーグルト				
5	土	豚丼	米 砂糖	豚肉	人参 玉葱 しめじ 青葱	醤油	555	22.1
		豆腐とえのきの味噌汁		豆腐 味噌	えのき 豆苗	和だし		
		牛乳 お菓子		牛乳				
6	日	休日						
7	月	<七タバイキング>	片栗粉 油	鶏肉		醤油	681	25.1
		鶏の唐揚げ				塩		
		フライドポテト	じゃが芋 油		コーン オクラ	めんつゆ		
		七タそうめん	そうめん	ハム	ブロッコリー 人参 玉葱	醤油 酢		
		ブロッコリーとハムのサラダ	砂糖 油	ウインナー				
8	火	ウインナー	砂糖 サイダー	牛乳 イナアガー	バナナ みかん缶 もも缶		536	22.8
		牛乳 七タフルーツポンチ						
		タラの西京焼き	砂糖	鰯 白味噌		醤油		
		金平ごぼう	砂糖 ごま		ごぼう 人参 ビーマン	醤油		
		小松菜とツナの浸し	砂糖	ツナ	小松菜 人参 もやし	醤油		
9	水	玉葱とあげの味噌汁		薄揚げ 若布 味噌	玉葱	和だし	593	23.0
		牛乳 お菓子		牛乳				
		麻婆なす豆腐	砂糖 片栗粉	合ミンチ 豆腐 味噌	なす 玉葱 人参 青葱	鶏がらだし 醤油		
		大根と平天の煮物	砂糖	平天	大根	醤油		
		ほうれん草のナムル	砂糖 ごま油		ほうれん草 えのき 人参	醤油		
10	木	ニラ玉スープ		卵	ニラ	鶏がらだし 醤油	564	20.7
		牛乳 カントリークッキー	ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 卵		チョコチップ		
		カレーの王子さま	米		災害用非常食カレー アレルギー特定原材料等28品目不使用 玉葱・人参などの野菜 バイナップルなどの果物			
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	卵 ツナ	人参 胡瓜 コーン	コンソメ		
		牛乳 焼きそば	焼きそば麺 油	牛乳 豚肉 鰹節	キャベツ もやし 青葱	ソース		
11	金	<世界の料理＞スペイン	米	鶏肉	玉葱 いんげん パプリカ	ターメリック	643	24.3
		パエリア				塩胡椒 コンソメ		
		トルティージャ	オリーブ油 じゃが芋 砂糖	卵	玉葱 にんにく	コンソメ		
		人参とチーズのサラダ	砂糖 油 オリーブ油	チーズ	人参 レモン汁	ケチャップ		
		ガスパチョ風スープ	砂糖		玉葱 キャベツ 胡瓜	酢 塩		
12	土	牛乳 揚げパン	砂糖 油 丸パン	牛乳	トマトジュース	コンソメ	586	21.6
		生井	米 砂糖	牛肉	玉葱 人参 しめじ 青葱	醤油		
		豆腐と若布の味噌汁		豆腐 若布 味噌		和だし		
		牛乳 お菓子		牛乳				
13	日	休日						
14	月	鯖のレモン醤油焼き	砂糖	さば	レモン汁	醤油	638	30.3
		高野の煮物	砂糖	高野		醤油		
		ほうれん草とツナの浸し	砂糖	ツナ	ほうれん草 人参 しめじ	醤油		
		豆腐と白ねぎの味噌汁		豆腐 味噌	えのき 白葱	和だし		
		牛乳 フレンチトースト	食パン 砂糖	牛乳 卵				
15	火	松風焼き	砂糖 油 パン粉 ごま	鶏ミンチ 卵 味噌	玉葱 人参	醤油	590	21.6
		切干大根の煮物	砂糖	薄揚げ	切干大根 人参 いんげん	醤油		
		小松菜のおかか和え	砂糖	鰹節	小松菜 もやし 人参	醤油		
		はんぺんとえのきのすまし汁		はんぺん	えのき 三つ葉	和だし 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				
16	水	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 油	竹輪 青海苔	椎茸 人参 青葱	醤油	557	22.3
		卵の花	砂糖	おから 鶏ミンチ				
		ブロッコリーとコーンの浸し	砂糖	薄揚げ	ブロッコリー コーン 人参	醤油		
		けんちん汁	片栗粉	薄揚げ 豆腐	人参 大根 ほうれん草 糸蒟蒻	和だし 醤油		
		牛乳 フルーツジュースゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	フルーツジュース			

17	木	ゴーヤチャンプル ぎつま芋のオイル焼き がんもの煮物 大根と揚げの汁 くおやつ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごま油 油 ぎつま芋 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油 ベーキングパウダー	豚肉 豆腐 卵 鯉節 がんもどき 薄揚げ 牛乳	ゴーヤ 玉葱 人参 大根 青葱	鶏がらだし 醤油 コンソメ 塩胡椒 醤油 和だし 醤油	675	26.8
18	金	とうもろこしごはん わかさぎの竜田揚げ 菜種和え 豚汁 くおやつ 牛乳 豆乳くずもち	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ぎつま芋 砂糖 片栗粉	わかさぎ 卵 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 きな粉 豆乳	とうもろこし しょうが キャベツ 胡瓜 人参 大根 玉葱 人参 えのき 青葱 ごぼう	塩 醤油 酢 和だし	592	23.1
19	土	ナポリタン レタスとえのきのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖	ウインナー 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン トマト缶 レタス えのき 豆苗	コンソメ ケチャップ コンソメ 醤油	590	19.5
20	日	休日						
21	月	海の日						
22	火	タンドリーチキン ひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と若布の味噌汁 くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 薄揚げ ひじき 鯉節 若布 豆腐 味噌 牛乳	人参 ブロッコリー 人参 えのき	カレー粉 塩 ケチャップ 醤油 醤油 和だし	577	24.9
23	水	鯨の南蛮漬け ラタトゥユ ぎつま芋のゴロゴロサラダ 白菜とえのきのスープ くおやつ 牛乳 フルーチェ	片栗粉 油 砂糖 砂糖 ぎつま芋 マヨネーズ 砂糖 フルーチェ	あじ 牛乳	人参 胡瓜 トマト缶 ブッキーニ なす 玉葱 人参 パプリカ 枝豆 バセリ 白菜 えのき 青葱	酢 塩胡椒 コンソメ ケチャップ コンソメ コンソメ 醤油	640	22.8
24	木	しゅうまい 春雨のサラダ 五目豆 卵と豆苗の味噌汁 くおやつ 牛乳 とうもろこし	砂糖 片栗粉 油 シュウマイの皮 春雨 砂糖 油 砂糖 砂糖	豚ミンチ ハム 大豆 薄揚げ ひじき 卵 味噌 牛乳	玉葱 生姜 胡瓜 人参 人参 いんげん 豆苗 とうもろこし	醤油 塩 酢 醤油 醤油 和だし	612	27.1
25	金	タコライス 南瓜のオープン焼き ほうれん草のサラダ コンソメスープ くおやつ 牛乳 昆布おにぎり	米 油 砂糖 油 砂糖 米	合ミンチ 牛乳 塩昆布	玉葱 人参 トマト缶 南瓜 ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ えのき	ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ 塩 コンソメ 醤油 酢 コンソメ 醤油	599	20.6
26	土	彩りそうめん じゃが芋の甘煮 くおやつ 牛乳 お菓子	そうめん 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	豚肉 若布 薄揚げ 牛乳	人参 胡瓜	醤油 めんつゆ 醤油	564	22.3
27	日	休日						
28	月	カレイの煮つけ 高野の玉子とじ ほうれん草とえのきの浸し 豆腐と薄揚げの味噌汁 くおやつ 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	カレイ 高野 卵 豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 えのき 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし ミルクココア	634	30.8
29	火	豚肉の生姜焼き 大豆の甘辛揚げ きゅうりとわかめの酢の物 卵と小松菜のすまし汁 くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 油 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	豚肉 豆腐 大豆 若布 卵 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 生姜 胡瓜 小松菜	醤油 醤油 酢 和だし 醤油	612	25.8
30	水	肉団子の甘酢あん 厚揚げとカニカマのあんかけ いんげんのツナマヨ和え なすと薄揚げの味噌汁 くおやつ 牛乳 ぶどうゼリー	片栗粉 砂糖 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 砂糖 砂糖	合ミンチ 豆腐 厚揚げ かにかま ツナ 薄揚げ 若布 味噌 牛乳 イナアガー	玉葱 豆苗 いんげん もやし 人参 なす ブドウジュース	ケチャップ 醤油 醤油 コンソメ 和だし	626	26.8
31	木	ピピンパ丼 夏野菜のピクルス 人参しりしり 春雨のスープ くおやつ 牛乳 キャロットケーキ	砂糖 ごま ごま油 砂糖 砂糖 春雨 ホットケーキミックス 砂糖 バター	豚ミンチ ツナ 卵 若布 牛乳 卵 クリームチーズ	もやし 人参 ほうれん草 カリフラワー オクラ 胡瓜 パプリカ コーン 人参 えのき 人参 レモン汁	醤油 酢 醤油 鶏がらだし 醤油	624	22.0

※今月は季節の食材・新しい食材として「枝豆・とうもろこし・ゴーヤ・パプリカ・なす・ピーマン・オクラ・ズッキーニ・すいか」を使用しています。
※7/10 カレーの王子さまは、災害用非常食カレーを使用します。

☆季節の果物
すいか・オレンジ・バナナなど
☆延長保育のおやつ
月・金・土・・・お菓子
火・水・木・・・おにぎり
木・・・月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。
※イナアガーは、海草を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。



※園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子をみて頂きますよう、よろしくお願い致します。