



## 2025年7月 予定献立表



すずらん保育園

| 日  | 曜        | 午前<br>おやつ<br>(乳児のみ) | 昼食献立名   |                                                | 午後<br>おやつ                  | 使用食材と体内での働き                                            |                                                       |                                                                | 3色食品群以外の<br>使用食材                       |
|----|----------|---------------------|---------|------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|    |          |                     | 主 食     | 副 食                                            |                            | 力や体温になるもの                                              | 血や肉や骨になるもの                                            | 体の調子を整えるもの                                                     |                                        |
| 1  | 火        | 麦茶<br>ゼリー           | ごはん     | シーフードカレー<br>海藻サラダ<br>フルーツ(パイ牛缶)                | ヨーグルトドリンク<br>ブルーベリージャムパイ   | 米・じゃが芋・<br>油・砂糖・ごま<br>油・ごま・パイ皮                         | ツナ・えび・牛<br>乳・カニカマ・<br>ヨーグルトドリ<br>ンク                   | 玉葱・人参・グリン<br>ピース・ひじき・わ<br>かめ・きゅうり・パ<br>イン缶・ブルーベ<br>リージャム       | カレールウ・酢・<br>醤油                         |
| 2  | 水        | 麦茶<br>カルシウムせんべい     | ふりかけごはん | 鶏肉のレモン醤油煮<br>オクラの納豆和え<br>味噌汁(かぼちゃ・玉葱)          | 牛乳<br>フライドポテト              | 米・砂糖・じゃが<br>芋・油                                        | 鶏肉・納豆・かつ<br>お節・牛乳                                     | 長葱・生姜・レモ<br>ン汁・オクラ・人<br>参・きゅうり・か<br>ぼちゃ・玉葱                     | ふりかけ・酒・醬<br>油・塩・かつだ<br>し・味噌            |
| 3  | 木        | 麦茶<br>ヨーグルト         | ごはん     | 豆腐入りコーン焼売<br>もやしとちくわのナムル<br>中華スープ(チンゲン菜・えのき茸)  | 牛乳<br>メロンパン                | 米・ごま油・片栗<br>粉・砂糖・ごま・<br>メロンパン                          | 豚肉・豆腐・ちく<br>わ・牛乳                                      | 玉葱・生姜・コー<br>ン・もやし・人参・<br>きゅうり・チンゲ<br>ン菜・えのき茸                   | 塩・醤油・酢・中<br>華だし                        |
| 4  | 金        |                     |         | 夏祭り<br>おにぎり・ジュース<br>ゼリー・おせんべい 配布               |                            |                                                        |                                                       |                                                                |                                        |
| 5  | 土        | 麦茶<br>野菜せんべい        | ロールパン   | ポテトミートグラタン<br>きゅうりとハムのマヨサラダ<br>フルーツ(キウイフルーツ)   | 牛乳<br>プリン                  | ロールパン・じ<br>ゃが芋・油・小<br>麦粉・砂糖・マヨ<br>ネーズ                  | 豚肉・チーズ・ハ<br>ム・牛乳・プリン                                  | 人参・玉葱・グリン<br>ピース・きゅう<br>り・キウイフルー<br>ツ                          | 塩・コンソメ・ケ<br>チャップ                       |
| 6  | 日        |                     |         |                                                |                            |                                                        |                                                       |                                                                |                                        |
| 7  | 月        | 麦茶<br>ビスケット         | 七塔そうめん  | カジキマグロのカレーマヨドレ焼き<br>星型ポテト<br>星型杏仁ゼリー           | 牛乳<br>中華おこわ                | そうめん・マヨ<br>ネーズ・マヨドレ・<br>星型ポテト・ゼ<br>リー・米・もち米・<br>ごま油・砂糖 | 卵・メカジキ・牛<br>乳・豚肉・油揚げ                                  | オクラ・ミニマ<br>ト・人参・椎茸・<br>いんげん                                    | かつおだし・醬<br>油・みりん・塩・<br>酒・カレー粉・中<br>華だし |
| 8  | 火        | 麦茶<br>小魚せんべい        | ごはん     | 麻婆豆腐丼<br>チョレギサラダ<br>中華スープ(わかめ・コーン)             | 牛乳<br>あんずジャムサンド            | 米・油・砂糖・片<br>栗粉・ごま油・食<br>パン・マーガリン                       | 豆腐・豚肉・牛乳                                              | 長葱・人参・椎茸・<br>にんにく・生姜・韓国<br>のり・キャベツ・きゅ<br>うり・わかめ・コー<br>ン・あんずジャム | 塩・味噌・醤油・<br>中華だし・酢                     |
| 9  | 水        | 麦茶<br>ヨーグルト         | ごはん     | 大葉入り鶏つくね<br>切干大根の炒め煮<br>すまし汁(もやし・小松菜)          | 牛乳<br>ツナマヨパン               | 米・片栗粉・砂<br>糖・油・ホット<br>ケーキミックス<br>粉・マヨドレ                | 鶏肉・さつま揚<br>げ・牛乳・ツナ                                    | 玉葱・しそ・生姜・<br>切干大根・人参・<br>いんげん・もやし・<br>小松菜・パセリ                  | 酒・塩・かつおだ<br>し・醤油・みりん                   |
| 10 | お誕生<br>会 | 麦茶<br>カルシウムせんべい     | ソース焼きそば | タコさんウインナー<br>とうもろこし・枝豆・ミニトマト<br>味噌汁(豆腐・なめこ)    | 牛乳<br>乳:プチダノン<br>幼:アイスクリーム | 中華麺・油・パ<br>ター                                          | 豚肉・ウインナー・<br>豆腐・牛乳・プチ<br>ダノン(乳児)・ア<br>イスクリューム(幼<br>児) | キャベツ・玉葱・人<br>参・青のり・とうも<br>ろこし・枝豆・ミニ<br>トマト・なめこ                 | ソース・醤油・<br>塩・かつおだし・<br>味噌              |
| 11 | 金        | 麦茶<br>ゼリー           | 食パン     | スペイン風オムレツ<br>マカロニサラダ<br>スープ(キャベツ・人参)           | 牛乳<br>冷製わかめうどん             | 食パン・じゃが<br>芋・油・マカロ<br>ニ・マヨドレ・う<br>どん・揚げ玉               | 卵・ウインナー・<br>ツナ・牛乳・かま<br>ぼこ                            | トマト・玉葱・<br>ピーマン・きゅう<br>り・人参・キャベ<br>ツ・わかめ・長葱                    | 塩・ケチャップ・<br>コンソメ・かつお<br>だし・醤油・みり<br>ん  |
| 12 | 土        | 麦茶<br>野菜せんべい        | ごはん     | 鰯の香味焼き<br>豆腐とえびの中華煮<br>中華スープ(はんぺん・オクラ)         | 牛乳<br>アメリカンドッグ             | 米・ごま・砂糖・<br>ごま油・片栗粉・<br>アメリカンドッグ                       | 鰯・豆腐・えび・<br>はんぺん・牛乳・<br>アメリカンドッグ                      | 生姜・万能ねぎ・<br>人参・いんげん・<br>オクラ                                    | 酒・醤油・みり<br>ん・中華だし・塩                    |
| 13 | 日        |                     |         |                                                |                            |                                                        |                                                       |                                                                |                                        |
| 14 | 月        | 麦茶<br>ビスケット         | スパゲッティ  | ナポリタン<br>シーザーサラダ<br>じゃが芋のポタージュ                 | 牛乳<br>梅ゆかりおにぎり             | スパゲッティ・パ<br>ター・砂糖・マヨ<br>ネーズ・じゃが<br>芋・米                 | ウインナー・ペー<br>マン・ヨーグル<br>ト・チーズ・牛乳                       | 玉葱・人参・ピー<br>マン・キャベツ・<br>きゅうり・パセリ                               | ケチャップ・ソー<br>ス・コンソメ・塩・<br>梅ゆかり          |
| 15 | 火        | 麦茶<br>小魚せんべい        | ごはん     | 厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>春雨とカニカマの中華サラダ<br>中華スープ(卵・モロヘイヤ) | 牛乳<br>ぶどう(デラウェア)<br>ミニドーナツ | 米・ごま油・砂<br>糖・片栗粉・春<br>雨・ドーナツ                           | 厚揚げ・豚肉・カ<br>ニカマ・卵・牛乳                                  | 人参・玉葱・ピー<br>マン・きゅうり・<br>モロヘイヤ・ぶど<br>う                          | 酒・味噌・醤油・<br>みりん・塩・酢・<br>中華だし           |

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

### 今月の平均給与栄養量

| 年齢   | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) |
|------|-------------|----------|-------|---------|----------|
| 1〜2歳 | 446         | 16.6     | 14.9  | 58.9    | 1.8      |
| 3〜5歳 | 568         | 21.6     | 19.6  | 73.6    | 2.4      |



| 日  | 曜 | 午前<br>おやつ<br>(乳児のみ) | 昼食献立名   |                                                  | 午後<br>おやつ                | 使用食材と体内での働き                              |                                     |                                                                | 3色食品群以外の<br>使用食材                        |
|----|---|---------------------|---------|--------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    |   |                     | 主 食     | 副 食                                              |                          | 力や体温になるもの                                | 血や肉や骨になるもの                          | 体の調子を整えるもの                                                     |                                         |
| 16 | 水 | 麦茶<br>ヨーグルト         | ごはん     | とんべい焼き風卵焼き<br>枝豆とささみのココロサラダ<br>味噌汁(油揚げ・なす)       | 牛乳<br>マカロニミート            | 米・油・マヨネー<br>ズ・砂糖・マカロ<br>ニ・小麦粉            | 卵・豚肉・鶏肉・<br>油揚げ・牛乳                  | キャベツ・もやし・<br>万能ねぎ・青の<br>り・枝豆・人参・<br>きゅうり・なす・玉<br>葱・グリンピース      | 塩・和風だし・<br>ソース・酢・かつ<br>おだし・味噌・ケ<br>チャップ |
| 17 | 木 | 麦茶<br>カルシウムせんべい     | ごはん     | 鶏肉のバーベキューソース焼き<br>ジャーマンポテト<br>スープ(トマト・ズッキーニ)     | 牛乳<br>黒糖蒸しパン             | 米・砂糖・じゃが<br>芋・油・ホット<br>ケーキミックス<br>粉・黒糖   | 鶏肉・ウイン<br>ナー・牛乳                     | 玉葱・パイン缶・<br>生姜・にんにく・<br>パセリ・トマト・<br>ズッキーニ                      | 醤油・ケチャッ<br>プ・塩・コンソメ                     |
| 18 | 金 | 麦茶<br>ゼリー           | ごはん     | 豚しゃぶサラダ<br>かぼちゃの煮物<br>すまし汁(お麩・万能ねぎ)              | 牛乳<br>スイカ<br>おせんべい       | 米・砂糖・マヨド<br>レ・ごま・お麩・<br>おせんべい            | 豚肉・牛乳                               | キャベツ・きゅう<br>り・人参・トマト・<br>かぼちゃ・万能<br>ねぎ・スイカ                     | 和風だし・味噌・<br>かつおだし・醬<br>油・みりん・塩          |
| 19 | 土 | 麦茶<br>野菜せんべい        | ロールパン   | ポテトミートグラタン<br>きゅうりとハムのマヨサラダ<br>フルーツ(キウイフルーツ)     | 牛乳<br>プリン                | ロールパン・じ<br>ゃが芋・油・小<br>麦粉・砂糖・マヨ<br>ネーズ    | 豚肉・チーズ・ハ<br>ム・牛乳・プリン                | 人参・玉葱・グリン<br>ピース・きゅう<br>り・キウイフルー<br>ツ                          | 塩・コンソメ・ケ<br>チャップ                        |
| 20 | 日 |                     |         |                                                  |                          |                                          |                                     |                                                                |                                         |
| 21 | 月 |                     |         | 海の日                                              |                          |                                          |                                     |                                                                |                                         |
| 22 | 火 | 麦茶<br>ビスケット         | ごはん     | 海の日カレー<br>海藻サラダ<br>フルーツ(パイン缶)                    | ヨーグルトドリンク<br>ブルーベリージャムパイ | 米・じゃが芋・<br>油・砂糖・ごま<br>油・ごま・パイ皮           | ツナ・えび・牛<br>乳・カニカマ・<br>ヨーグルトドリ<br>ンク | 玉葱・人参・グリン<br>ピース・ひじき・わ<br>かめ・きゅうり・パ<br>イン缶・ブルーベ<br>リージャム       | カレールウ・酢・<br>醤油                          |
| 23 | 水 | 麦茶<br>小魚せんべい        | ふりかけごはん | 鶏肉のレモン醤油煮<br>オクラの納豆和え<br>味噌汁(かぼちゃ・玉葱)            | 牛乳<br>フライドポテト            | 米・砂糖・じゃが<br>芋・油                          | 鶏肉・納豆・かつ<br>お節・牛乳                   | 長葱・生姜・レモ<br>ン汁・オクラ・人<br>参・きゅうり・か<br>ぼちゃ・玉葱                     | ふりかけ・酒・醬<br>油・塩・かつだ<br>し・味噌             |
| 24 | 木 | 麦茶<br>ヨーグルト         | ごはん     | 豆腐入りコーン焼売<br>もやしとちくわのナムル<br>中華スープ(チンゲン菜・えのき茸)    | 牛乳<br>メロンパン              | 米・ごま油・片栗<br>粉・砂糖・ごま・<br>メロンパン            | 豚肉・豆腐・ちく<br>わ・牛乳                    | 玉葱・生姜・コー<br>ン・もやし・人参・<br>きゅうり・チンゲ<br>ン菜・えのき茸                   | 塩・醤油・酢・中<br>華だし                         |
| 25 | 金 | 麦茶<br>カルシウムせんべい     | 食パン     | スペイン風オムレツ<br>マカロニサラダ<br>スープ(キャベツ・人参)             | 牛乳<br>冷製わかめうどん           | 食パン・じゃが<br>芋・油・マカロ<br>ニ・マヨドレ・う<br>どん・揚げ玉 | 卵・ウインナー・<br>ツナ・牛乳・かま<br>ぼこ          | トマト・玉葱・<br>ピーマン・きゅう<br>り・人参・キャベ<br>ツ・わかめ・長葱                    | 塩・ケチャップ・<br>コンソメ・かつお<br>だし・醤油・みり<br>ん   |
| 26 | 土 | 麦茶<br>ゼリー           | ごはん     | 鰯の香味焼き<br>豆腐とえびの中華煮<br>中華スープ(はんぺん・オクラ)           | 牛乳<br>アメリカンドッグ           | 米・ごま・砂糖・<br>ごま油・片栗粉・<br>アメリカンドッグ         | 鰯・豆腐・えび・<br>はんぺん・牛乳・<br>アメリカンドッグ    | 生姜・万能ねぎ・<br>人参・いんげん・<br>オクラ                                    | 酒・醤油・みり<br>ん・中華だし・塩                     |
| 27 | 日 |                     |         |                                                  |                          |                                          |                                     |                                                                |                                         |
| 28 | 月 | 麦茶<br>野菜せんべい        | ごはん     | カジキマグロのカレーマヨドレ焼き<br>トマトとオクラのサラダ<br>スープ(じゃが芋・しめじ) | 牛乳<br>中華おこわ              | 米・マヨドレ・砂<br>糖・油・じゃが<br>芋・もち米・ごま<br>油     | メカジキ・ハム・<br>牛乳・豚肉・油揚<br>げ           | トマト・オクラ・<br>きゅうり・しめ<br>じ・人参・椎茸・<br>いんげん                        | 塩・酒・カレー<br>粉・コンソメ・中<br>華だし・醤油           |
| 29 | 火 | 麦茶<br>ビスケット         | ごはん     | 麻婆豆腐丼<br>チョレギサラダ<br>中華スープ(わかめ・コーン)               | 牛乳<br>あんずジャムサンド          | 米・油・砂糖・片<br>栗粉・ごま油・食<br>パン・マーガリン         | 豆腐・豚肉・牛乳                            | 長葱・人参・椎茸・<br>にんにく・生姜・韓国<br>のり・キャベツ・きゅ<br>うり・わかめ・コー<br>ン・あんずジャム | 塩・味噌・醤油・<br>中華だし・酢                      |
| 30 | 水 | 麦茶<br>小魚せんべい        | ごはん     | とんべい焼き風卵焼き<br>枝豆とささみのココロサラダ<br>味噌汁(油揚げ・なす)       | 牛乳<br>マカロニミート            | 米・油・マヨネー<br>ズ・砂糖・マカロ<br>ニ・小麦粉            | 卵・豚肉・鶏肉・<br>油揚げ・牛乳                  | キャベツ・もやし・<br>万能ねぎ・青の<br>り・枝豆・人参・<br>きゅうり・なす・玉<br>葱・グリンピース      | 塩・和風だし・<br>ソース・酢・かつ<br>おだし・味噌・ケ<br>チャップ |
| 31 | 木 | 麦茶<br>ヨーグルト         | ごはん     | 鶏肉のバーベキューソース焼き<br>ジャーマンポテト<br>スープ(トマト・ズッキーニ)     | 牛乳<br>黒糖蒸しパン             | 米・砂糖・じゃが<br>芋・油・ホット<br>ケーキミックス<br>粉・黒糖   | 鶏肉・ウイン<br>ナー・牛乳                     | 玉葱・パイン缶・<br>生姜・にんにく・<br>パセリ・トマト・<br>ズッキーニ                      | 醤油・ケチャッ<br>プ・塩・コンソメ                     |

### 7月旬の食材

・鰯・カジキマグロ・いんげん・枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・しそ(大葉)・ズッキーニ・とうもろこし・トマト・なす・にんにく・ピーマン・モロヘイヤ  
・あんず・うめ(梅干し)・キウイフルーツ・スイカ・パイナップル・ぶどう(デラウェア)