



# 7月予定献立表



令和7年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	火	高野豆腐と夏野菜カレー炒め・メロン 切干大根のごまサラダ・豚肉ともやしのみそ汁	高野豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳	玉ねぎ・セージ・マヨネーズ・ピーマン なす・かぼちゃ・切干大根・人参・コーン きゅうり・もやし・にら・メロン	片栗粉・油・砂糖・ごま オリーブ油・ごま油	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	水	鶏肉のごまみそ焼き・大根と厚揚げのすまし汁 小松菜とキャベツのツナ和え・みかん缶	鶏もも肉・ツナ缶 厚揚げ	小松菜・キャベツ・人参・大根 みかん缶	砂糖・ごま・片栗粉 冷凍里芋	さつまいもご飯	麦茶 ミニソーゼージ	牛乳・お菓子
3	木	さわらと人参の煮物・きゅうりの酢の物 五目みそ汁・バナナ	さわら・ちくわ 木綿豆腐・脱脂粉乳	人参・きゅうり・わかめ・なす 玉ねぎ・えのきたけ・バナナ	砂糖・ごま・ごま油	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
4	金	かに玉のケチャップかけ・もやしとにらの和え物 豚肉とチンゲン菜の中華スープ・グレープフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳 かにかま・ハム・豚肉	竹の子水煮・干しいたけ ねぎ・もやし・にら・人参 チンゲン菜・グレープフルーツ	油・ごま・砂糖・ごま油	えびシューマイ	豆乳・お菓子	牛乳 鮭コーンおにぎり
5	土	豚肉の香味焼き・なすとおぐらの梅和え じゃがいもとあさりのみそ汁・キウイフルーツ	豚肉・かつお節・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	もやし・なす・きゅうり・人参 おぐら・梅干し・玉ねぎ いんげん・キウイフルーツ	片栗粉・砂糖 じゃがいも	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
6	日							
7	月	七夕そうめん・いんげんとツナのごま和え チキンナゲット・メロン	ハム・卵・ツナ缶 冷凍チキンナゲット	ほうれん草・ミニトマト・人参 いんげん・メロン	そうめん・片栗粉・油 砂糖・ごま	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	ヨーグルトケーキ
8	火	白身魚のコーンフライ・かぼちゃのみそ汁 ブロッコリーのミモザサラダ・黄桃缶	たら・牛乳・ハム・卵 脱脂粉乳	ブロッコリー・かぼちゃ もやし・えのきたけ・黄桃缶	小麦粉・コーンフレーク 油・マヨネーズ	ひじきご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	水	カレー味肉じゃが・切干大根のサラダ 大豆汁・オレンジ	豚肉・大豆水煮缶 ちくわ・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・切干大根 冷凍グリーンピース・きゅうり なす・ねぎ・オレンジ	じゃがいも・砂糖 油	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	木	鶏ののり焼き・玉ねぎとえのきの納豆汁 れんこんと切干大根のナポリタン風・バナナ	鶏もも肉・ウィンナー ひきわり納豆・脱脂粉乳	刻みのり・切干大根・ピーマン 人参・玉ねぎ・れんこん水煮 えのきたけ・バナナ	砂糖・片栗粉	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	金	ポークビーンズ・マカロニサラダ わかめともやしのスープ・キウイフルーツ	豚肉・大豆水煮缶 卵	玉ねぎ・人参・ホールトマト缶 粉パセリ・きゅうり・わかめ もやし・ねぎ・コーン・キウイ	じゃがいも・砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ	ウィンナーピラフ	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
12	土	マーボー丼・キャベツとコーンの中華和え 焼きギョーザ・中華スープ・ミニゼリー	木綿豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳・冷凍ギョーザ 鶏ひき肉	ねぎ・人参・にら・キャベツ コーン・玉ねぎ	ごま油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	日							
14	月	ハヤシライス・シーフードサラダ キャンディチーズ・コーンスープ・キウイフルーツ	豚肉・チーズ・卵・木綿豆腐 冷凍シーフードミックス	玉ねぎ・人参・セージ・きゅうり わかめ・コーン(粒・クリーム) ねぎ・キウイフルーツ	じゃがいも・片栗粉	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
15	火	厚揚げのそぼろあん・きゅうりのゆかり和え もやしとさつまいものみそ汁・オレンジ	厚揚げ・鶏ひき肉 脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・えのきたけ きゅうり・もやし・わかめ オレンジ	片栗粉・さつまいも	ボイルウィンナー	麦茶 ミニゼリー	牛乳・お菓子
16	水							
17	木	焼き肉スパゲティ・フライドポテト トマトのツナ和え・わかめ卵スープ・メロン	豚肉・ツナ缶・卵	玉ねぎ・人参・キャベツ 青のり・トマト・きゅうり コーン・わかめ・メロン	スパゲティ・油・砂糖 冷凍フライドポテト・片栗粉	/	麦茶・お菓子	カルピス シャーベット
18	金	なす入り豚汁・鶏の塩麹焼き 納豆野菜和え・パイン缶	豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳 鶏もも肉・ひきわり納豆 ハム	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参 小松菜・もやし・パイン缶	マヨネーズ	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
19	土	炒り豆腐・さんまの蒲焼缶 夏野菜みそ汁・バナナ	木綿豆腐・さんまの蒲焼缶 冷凍あさりむき身・卵・豚肉 脱脂粉乳	黒くずらげ・人参・いんげん トマト・玉ねぎ・もやし・ごぼう バナナ	砂糖	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	日							
21	月							
22	火	シーフードシチュー・マカロニのトマト煮 チーズ入りスクランブルエッグ・洋梨缶	冷凍シーフードミックス 牛乳・脱脂粉乳・卵・豚ひき肉 チーズ(ピザ用・粉)	人参・玉ねぎ・粉パセリ 洋梨缶	じゃがいも・油 マカロニ・砂糖	食パン	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
23	水	豚しゃぶ冷やしうどん・煮玉子 ひじきと大豆の煮物・ミニゼリー	豚肉・卵・大豆水煮缶	キャベツ・人参・おぐら・わかめ ひじき・刻み昆布	ゆでうどん・片栗粉 砂糖・ごま油	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳 夏野菜ピザ
24	木	肉豆腐・ピーマンのツナ和え かぼちゃのみそ汁・オレンジ	豚肉・焼き豆腐 ツナ缶・脱脂粉乳	玉ねぎ・ねぎ・えのきたけ ピーマン・人参・かぼちゃ 切干大根・わかめ・オレンジ	砂糖・ごま	ゆでとうもろこし	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
25	金	うま塩レモン唐揚げ・かみかみサラダ 五目みそ汁・キウイフルーツ	鶏もも肉・しらす干し 油揚げ・脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・かぼちゃ・玉ねぎ ごぼう・キウイフルーツ	片栗粉・油・ごま 三温糖・ごま油	しいたけご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	土	鮭の塩焼き・ブロッコリーの塩昆布ナムル 鶏肉ともやしのみそ汁・バナナ	鮭・鶏ひき肉 脱脂粉乳	ブロッコリー・塩昆布・玉ねぎ もやし・にら・バナナ	ごま油・ごま	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
27	日							
28	月	夏野菜カレー・たまごサラダ・福神漬け ボイルウィンナー・メロン・牛乳	豚肉・脱脂粉乳・卵 ウィンナー・牛乳	玉ねぎ・かぼちゃ・なす おぐら・福神漬け・メロン 冷凍ミックスパスタブル	マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	ポッキンアイス
29	火	厚揚げの酢豚風・もやし中華和え じゃがいもとのりの中華スープ・バナナ	厚揚げ・豚肉・ハム	人参・ピーマン(緑・黄) 玉ねぎ・もやし・小松菜 ねぎ・刻みのり・バナナ	砂糖・片栗粉・ごま油 じゃがいも・春雨	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
30	水	さばハンバーグ・ナポリタン なすのみそ汁・キウイフルーツ	豚ひき肉・さば水煮缶・卵 牛乳・脱脂粉乳・ベーコン 粉チーズ・油揚げ	玉ねぎ・えのきたけ・人参 ピーマン・なす・わかめ キウイフルーツ	パン粉・スパゲティ 砂糖・じゃがいも	焼きもろこし飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
31	木	鶏肉とパプリカの炒め物・ポテトサラダ キャベツとあさりのみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・ハム・油揚げ 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳	ピーマン(赤・黄)・しめじ 冷凍ミックスパスタブル キャベツ・オレンジ	片栗粉・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	ソーゼージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

☆桜組・竹組・松組に  
 お願いします☆  
 17日(木)は誕生会です。  
 ご飯はいりません。  
 お箸とおしぼりを持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	410	353	506	463
たんぱく質(g)	20.5	18.6	20.3	18.9
脂質(g)	17.1	16.1	15.2	15.9
食塩(g)	1.6	1.8	1.5	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。  
 家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。  
 ◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。  
 ◎献立表は、都合により変更になることがあります。