

2025年7月献立表 保育所

日 (曜日)	14・28 日(月)	1・15・29 日(火)	2・16・30 日(水)	3・17・31 日(木)	4・18 日(金)	5・19 日(土)	日 (曜日)	7 日(月)	8・22 日(火)	9・23 日(水)	10・24 日(木)	11・25 日(金)	12・26 日(土)
昼食	パン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツのサラダ	ごはん 豚肉の柳川風 ★きゅうりと お揚げの酢の物	ごはん 高野豆腐の 炊き合わせ ちんげん菜と ふのみそ汁	ごはん さわらの ごまみそ焼き 小松菜のおかか和え とうがんと とうふのすまし汁	ごはん タンドリーチキン キャベツと きゅうりのサラダ かぼちゃと たまねぎのスープ	五目汁そば ほうれんそうのナムル	昼食	夏野菜カレー きゅうりと コーンのサラダ	ごはん さばのしょうが煮 小松菜のごま和え なすと油揚げの みそ汁	ごはん 厚揚げチャンプルー じゃがいもと しめじのみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ★ピーマンと じゃこの炊いたん かぼちゃと たまねぎのみそ汁	和風ツナスパゲティ キャベツと にんじんのスープ	ごはん 豚肉と野菜の炒煮 とうふと わかめのみそ汁
	材料	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児
	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0		米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
	鶏肉	30.0	40.0	豚肉	20.0	30.0		米	40.0	50.0	厚揚げ	30.0	40.0
	たまねぎ	28.2	37.6	たまねぎ	18.8	28.2		さば	40.0	50.0	鶏肉	50.0	60.0
	じゃがいも	45.0	58.5	ごぼう	6.3	9.0		しょうが	0.5	0.6	しょうが	0.2	0.3
	パプリカ	6.3	9.0	にんじん	9.7	14.6		砂糖	1.6	2.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5
	にんにく	0.3	0.6	みつば	3.0	4.0		なす	13.5	18.0	みりん	1.0	1.5
	トマトジュース	20.0	30.0	卵	25.5	34.0		ズッキーニ	14.4	19.2	にんじん	6.8	9.7
	ケチャップ	4.0	6.0	砂糖	2.0	3.0		にんにく	0.1	0.2	ごま油	0.7	1.0
おやつ	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	2.5	3.0	おやつ	しょうが	0.1	0.2	小松菜	25.5	34.0
	油	2.0	3.0	だしかつお	1.0	1.5		油	2.0	3.0	にんじん	6.8	9.7
	砂糖	0.4	0.5	水	40.0	50.0		カレー粉	0.3	0.5	白ごま	1.2	1.5
	水	0.0	0.0					スープの素	0.7	1.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	キャベツ	25.5	34.0	きゅうり	24.5	29.4		水	80.0	110	なす	13.5	18.0
	にんじん	6.8	9.7	油揚げ	5.0	7.0		ケチャップ	2.0	3.0	油揚げ	5.0	7.0
	油	3.0	3.5	にんじん	6.8	9.7		濃口しょうゆ	2.0	3.0	みそ	5.0	7.0
	酢	2.0	2.5	酢	2.0	3.0		きゅうり	29.4	34.3	だしかつお	2.0	3.0
	食塩	0.1	0.1	砂糖	0.6	0.8		コーン缶	7.0	10.0	水	100	140
	砂糖	0.4	0.5	薄口しょうゆ	0.7	1.0		油	3.0	3.5	みそ	5.0	7.0
<もうひとくち！メモ> 夏に旬を迎えるピーマン。苦手な子も多い野菜ですが、ビタミンCをはじめたくさんの栄養が含まれていて、風邪をひきにくい強い体を作ってくれるんですよ。加熱調理することで甘みが増えたり、輪切りよりも縦に切る方が独特の青臭さが減ったりして食べやすくなるので、試してみてくださいね。							* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。 * 少量、適量の場合に、「0. 0」と示しています。(食塩、水など)						
おやつ	牛乳	100	120	牛乳	100	120	おやつ	お茶	18.0	23.0	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0	米粉	12.0	16.0		干そうめん	4.3	5.9	粉ゼラチン	1.4	1.4
	ひじき	0.5	0.8	おかから	8.0	12.0		おくら	7.8	9.7	水	5.6	5.6
	にんじん	2.4	3.9	ココア(ビュアココア)	0.4	0.6		にんじん	3.5	4.5	乳酸菌飲料(加糖)	20.0	20.0
	だしこんぶ	0.6	1.0	ベーキングパウダー	0.8	1.2		薄口しょうゆ	1.3	1.6	水	50.0	50.0
	だしかつお	2.0	3.0	豆乳	17.6	21.6		みりん	0.8	1.0	砂糖	1.4	1.4
	薄口しょうゆ	0.3	0.5	油	4.8	6.4		だしこんぶ	1.0	1.5			
				砂糖	6.4	8.0		だしかつお	60.0	75.0			
								水					

○みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

★今月のおばんざいは、「きゅうりとお揚げの酢の物」「ピーマンとじゃこの炊いたん」です。