

2025年7月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	備考
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01火	御飯 鮭の照り焼き カレー味肉じゃが 茄子のみそ汁	487.4(414.1 29.7(26.9) 12.0(11.4) 1.7(1.2)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、なたね油	○豆乳、さけ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎豆乳	○パイナップル、たまねぎ、にんじん、なす、トウモロコシ(芽ばえ)、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、カレー粉	豆乳	豆乳 台湾パン	
02水	ブルコギ丼 人参ドレッシングの大豆サラダ わかめと豆腐の味噌汁	658.9(570.1 27.8(25.8) 30.5(26.4) 2.4(1.9)	七分つき米、○米粉、はちみつ、○油、○砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、オリーブ油、なたね油、ごま	○豆乳、牛肉(肩ロース)、だいたす水煮、鶏ささ身、淡色みそ、油揚げ、○きな粉、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、にら、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コチュジャン、おろしにんにく、食塩、○食塩	豆乳	豆乳 きな粉入り米粉クッキー	
03木	御飯 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのソテー 雑穀のスープ	533.4(456.0 28.3(24.1) 14.8(13.3) 2.0(1.7)	七分つき米、○フランスパン、○砂糖、五穀、押麦、オリーブ油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、生揚げ、○豆乳バター、ベーコン(みんなの食卓)、◎大豆ヨーグルト(無糖)	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、コンソメ、洋風スープ、中華だし(の素)	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 シュガーラスク	
04金	桐生酵母パン (未満児：さつま芋パン) かじきフライ、重ね煮ラタトゥイユ キャベツのスープ	492.5(443.3 24.4(23.3) 16.3(15.1) 2.1(1.7)	○七分つき米、ロールパン、パン粉、小麦粉、油、オリーブ油	○豆乳、かじき、ベーコン(みんなの食卓)、○かつお節、◎豆乳	トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、キャベツ、なす、ズッキーニ、しいたけ、コーン、○塩こんぶ、◎メロン	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ、こしょう	豆乳 メロン	豆乳 塩昆布とおかかの おにぎり	パンの日
05土	和風パスタ ブロッコリーのゴマ酢和え きのこの中華スープ	433.2(406.4 20.5(20.4) 10.3(10.3) 1.9(1.5)	スパゲティ、砂糖、ごま油、すりごま、ごま	○豆乳、ベーコン(みんなの食卓)、ちくわ、しらす干し、豆乳バター、◎豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だし(の素)、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
07月	七夕そうめん とうもろこしの天ぷら ブルーベリー大豆ヨーグルト	532.5(467.3 20.3(19.7) 14.5(13.6) 1.1(0.9)	ゆでそうめん、てんぷら粉、○砂糖、砂糖、油	○豆乳、大豆ヨーグルト、卵、ハム(みんなの食卓)、◎豆乳	コーン、○バナナ、○すいか、○オレンジ、にんじん、オクラ、ブルーベリージャム、レタス、ブルーベリー、○かんてん	めんつゆ・3倍濃縮	豆乳	豆乳 寒天入りフルーツポンチ	七夕メニュー
08火	御飯 豚肉のシャリアピンステーキ かぼちゃと枝豆のサラダ 押麦のスープ	582.3(483.9 24.1(22.5) 26.6(22.2) 1.4(1.1)	七分つき米、○焼ふ、○なたね油、ごま油、砂糖、押麦、マヨネーズ、ごま	○豆乳、豚肉(ロース)、◎豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、しいたけ、きゅうり、えだまめ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、洋風スープ、中華だし(の素)、○食塩	豆乳	豆乳 お昼スナック(のり塩)	
09水	御飯 カレーの塩こうじ焼き 小松菜の納豆和え 豆腐の味噌汁	418.3(361.2 27.0(24.9) 9.2(9.3) 1.2(0.9)	七分つき米、塩こうじ、砂糖、ごま油	○豆乳、かれい、挽きわり納豆、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	○メロン、ごまつな、にんじん、なす、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酢	豆乳	豆乳 メロン	
10木	御飯 マーボー豆腐 トマトとスプラウトのサラダ わかめスープ	527.5(451.2 20.3(17.8) 17.4(15.4) 1.9(1.6)	七分つき米、○米粉、○砂糖、砂糖、○油、ごま油、片栗粉、なたね油、◎砂糖	○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(みんなの食卓)、◎大豆ヨーグルト	ねぎ、トマト、レタス、だいこん、スプラウト、○バナナ、にんじん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、中華だし(の素)、トウバンジャン	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 ココアとバナナの 米粉カップケーキ	
11金	御飯 鮭フライ 春雨サラダ 切干大根の味噌汁	551.2(487.1 27.0(23.8) 14.3(13.3) 1.8(1.4)	七分つき米、○さつまいも、パン粉、小麦粉、はるさめ、○砂糖、○油、油、砂糖、ごま油	○豆乳、さけ、淡色みそ、○するめ、高野豆腐、◎豆乳	緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	豆乳 オレンジ	豆乳 芋けんぴ、するめ ※未満児：芋けんぴ& せんべい	
12土	味噌ラーメン レタスとひじきのサラダ ママレード大豆ヨーグルト	483.6(446.7 21.8(21.5) 12.6(12.1) 1.1(0.9)	生中華めん、砂糖、ごま油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、油揚げ、◎豆乳	キャベツ、レタス、ねぎ、きゅうり、ママレードジャム、にんにく、にんじん、コーン、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート、酢、しょうゆ	豆乳	豆乳 ぶどうゼリー	
14月	御飯 豚肉と大根の甘辛炒め きゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁	575.5(487.0 26.1(24.1) 20.8(18.6) 1.6(1.3)	七分つき米、○小麦粉、焼ふ(車ふ)、○砂糖、砂糖、○油、油、ごま、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、○クッキングピーンズ(大豆)、淡色みそ、◎豆乳	だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、ごまつな、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	豆乳	豆乳 大豆かりんとう	
15火	麦ごはん サバのカレー焼き ひじきの煮物 じゃがいもの味噌汁	531.6(483.1 28.0(26.4) 20.2(18.8) 2.7(2.2)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、押麦、砂糖、○マヨネーズ、ごま油	○豆乳、さば、○とろけるチーズ、だいたす水煮、淡色みそ、高野豆腐、○しらす干し、豆乳	たまねぎ、にんじん、ひじき、コーン、いんげん、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、おろししょうが	豆乳	豆乳 じゃこチーストースト	麦ごはんの日
16水	御飯 ミートローフ 紫キャベツのミックスサラダ 空芯菜の味噌汁	553.3(466.8 26.2(24.2) 23.2(20.5) 1.8(1.4)	七分つき米、パン粉、マヨネーズ、フランスパン、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、チーズ、ハム(みんなの食卓)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、カッテージチーズ、◎豆乳	○すいか、たまねぎ、レタス、空芯菜、レッドキャベツ、キャベツ、にんじん、スプラウト	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、食塩	豆乳	豆乳 すいか	
17木	全粒粉パン(未満児：トマトパン) 照り焼きチキン 大葉入りパスタサラダ モロヘイヤのスープ	392.4(358.2 26.2(22.8) 17.1(15.2) 1.8(1.5)	ロールパン、スパゲティ、マヨネーズ、はちみつ、オリーブ油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ハム(みんなの食卓)、◎大豆ヨーグルト	○ぶどう、モロヘイヤ、にんじん、レタス、コーン、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、洋風スープ、コンソメ、食塩、おろしにんにく	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 ぶどう(デラウェア) (ビジョンポスト)	パンの日
18金	とうもろこし御飯 さわらのゴマ味噌焼き キャベツの昆布和え 麩のすまし汁	496.1(468.8 24.7(23.7) 15.0(14.1) 2.2(1.8)	七分つき米、○ロールパン、砂糖、すりごま、焼ふ、ごま油	○豆乳、さわら、○こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳バター、◎豆乳	キャベツ、とうもろこし、みつば、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、こんぶ、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳 バナナ	豆乳 あんバターサンド	季節のごはんの日
19土	夏野菜カレー たまねぎのスープ 大豆ヨーグルト	368.8(354.8 16.9(17.6) 13.3(12.6) 1.8(1.4)	甜菜オリゴ糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、◎豆乳	たまねぎ、なす、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、にんじん、えだまめ、とうもろこし(冷凍)、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
22火	茄子のトマトソースパスタ かぼちゃ&ブロッコリーのオープン焼き 青梗菜のスープ	524.9(469.1 23.0(22.4) 15.9(14.6) 1.5(1.2)	スパゲティ、○七分つき米、油、押麦、オリーブ油、なたね油、○ごま油、○ごま、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、○しらす干し、◎豆乳	ホールトマト缶詰、かぼちゃ、ブロッコリー、なす、トマトピューレ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、○万能ねぎ、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、食塩、洋風スープ	豆乳	豆乳 じゃこおにぎり	種の日
23水	御飯 チキンのフレック焼き ほうれん草の白和え 茄子のみそ汁	563.6(475.8 26.4(24.3) 17.6(15.9) 2.1(1.6)	七分つき米、玄米フレック、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、砂糖、すりごま	○豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、ほうれんそう、たまねぎ、なす、ごぼう、にんじん、○粉かんてん(イナアガー)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳 ぶどうゼリー	
24木	御飯 カレーの味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	504.1(432.4 24.7(21.3) 13.4(12.2) 2.1(1.7)	七分つき米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、なたね油、◎砂糖	○豆乳、かれい、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、◎豆乳ヨーグルト(無糖)	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、グリーンピース、黒さくらげ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、○食塩、食塩	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 ちんすこう	
25金	夏野菜カレー・シーザーサラダ・チキンスープ 焼きそば・鶏のから揚げ・フライドポテト フランクフルト・かき氷・わたあめ・チョコバナナ	558.8(491.0 27.3(25.5) 21.4(19.2) 1.6(1.2)	焼きそばめん、フライドポテト、七分つき米、○ロールパン、油、マヨネーズ、フランスパン、片栗粉、米粉、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、フランクフルト、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ハム(みんなの食卓)、カッテージチーズ、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、なす、かぼちゃ、レタス、ホールトマト缶、にんじん、もやし、ブロッコリー、きゅうり、いちごジャム、えだまめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、焼きそばソース、カレールウ、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ、こしょう	豆乳	豆乳 いちごジャムサンド	夏祭りバイキング
26土	豚丼 ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	558.8(491.0 27.3(25.5) 21.4(19.2) 1.6(1.2)	七分つき米、○砂糖、砂糖、すりごま	○豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、淡色みそ、◎豆乳	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、○粉かんてん(イナアガー)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
28月	御飯 鶏肉のママレード焼き もずくときゅうりの和え物 豚汁	541.9(456.2 32.3(28.9) 15.5(14.0) 2.2(1.7)	七分つき米、○ペンネ、さつまいも、砂糖、○油、○小麦粉、○砂糖、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、○牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	もずく、きゅうり、○たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、ママレードジャム、にんじん、○トマトピューレ、○にんじん、○にんにく	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、○ウスターソース、酢、食塩	豆乳	豆乳 ミートソースペンネ	
29火	御飯 かじきの香味焼き 蒸し野菜のサラダ なめこの味噌汁	438.1(373.4 25.3(23.5) 10.3(10.1) 1.4(1.1)	七分つき米、さつまいも、オリーブ油	○豆乳、かじき、木綿豆腐、淡色みそ、◎豆乳	○なし、ねぎ、スナッフえんどう、ブロッコリー、にんじん、なめこ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	豆乳	豆乳 梨	
30水	ナン インド風カレー トマトフレッシュサラダ きのこスープ	518.4(444.8 25.4(23.7) 15.5(14.3) 3.4(2.7)	ナン、○七分つき米、じゃがいも、砂糖、なたね油、オリーブ油	○豆乳、鶏もも肉、チーズ、○しらす干し、豆乳生クリーム、豆乳バター、◎豆乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、レタス、にんじん、しめじ、まいたけ、きゅうり、マッシュルーム	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが、コンソメ、食塩、カレー粉、○食塩、洋風スープ	豆乳	豆乳 しらす茶飯おにぎり	
31木	御飯 シュウマイ ブロッコリーのおかかマヨ和え ワンタンスープ	514.8(441.1 21.8(18.9) 14.1(12.7) 1.4(1.1)	七分つき米、しゅうまいの皮、ワンタンの皮、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、かつお節、◎大豆ヨーグルト	ブロッコリー、○バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風スープ、中華だし(の素)	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 バナナ	

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。 ※おやつに使用する食パンは、卵乳不使用の無添加パンです。
※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。

※7/25(金)は夏祭りバイキングを予定しています。未満児クラスの献立は、「夏野菜カレー・シーザーサラダ・チキンスープ」です。

