令 和 7 年 7 月 献 立 表（幼児）

日	曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	栄養価
1	火	昼食	御飯	米			エネルギー 615KCal たんぱく質 23.3g 脂　質 24.0g カルシウム 233mg 食塩相当量 1.6g
			みそ汁	さつまいも		ねぎ	
			チーズハンバーグ		ハンバーグ、チーズ		
			ブロッコリーサラダ		ベーコン	ブロッコリー、にんじん、コーン	
			パイン缶			パイン缶	
		午後おやつ	牛乳		牛乳		
			プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)			
2	水	昼食	御飯	米			エネルギー 508KCal たんぱく質 20.0g 脂　質 15.5g カルシウム 221mg 食塩相当量 2.3g
			すまし汁		豆腐	あさつき	
			鶏肉のごまみそ焼		鶏肉		
			きんぴらごぼう		さつまあげ	にんじん、ごぼう	
			みかんヨーグルト		ヨーグルト	みかん缶	
		午後おやつ	牛乳		牛乳		
			ソフトクレープ(黒糖きな粉)	ソフトクレープ			
3	木	昼食	豚丼	米	豚肉	たまねぎ、ねぎ、にんじん	エネルギー 488KCal たんぱく質 19.6g 脂　質 14.1g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.5g
			みそ汁		油揚げ	なめこ缶	
			いんげんのおかか和え		ハム、鰹節	いんげん、にんじん	
			バナナ			バナナ	
		午後おやつ	麦茶				
			お好み焼き	お好み焼き			
4	金	昼食	ふりかけ御飯	米		やさいふりかけ	エネルギー 619KCal たんぱく質 24.3g 脂　質 11.6 g カルシウム 223mg 食塩相当量 2.1g
			みそ汁	じゃがいも	卵		
			鮭の塩焼き		鮭		
			切干大根の旨煮		油揚げ	にんじん、切干大根、いんげん	
			りんご缶			りんご缶	
		午後おやつ	牛乳		牛乳		
			クリームコンフェ	クリームコンフェ			
7	月	昼食	七夕寿司	米	ツナ缶	にんじん、きゅうり、のり	エネルギー 609KCal たんぱく質 18.8g 脂　質 20.1g カルシウム 265mg 食塩相当量 2.4g
			すまし汁	そうめん	なると	こまつな	
			星のハンバーグ		ハンバーグ		
			カリフラワーのサラダ		ベーコン	カリフラワー、ブロッコリー、にんじん	
			洋ナシ缶			洋ナシ缶	
		午後おやつ	牛乳		牛乳		
			七夕ゼリー	七夕ゼリー			
8	火	昼食	御飯	米			エネルギー 525KCal たんぱく質 19.5g 脂　質 18.5g カルシウム 256mg 食塩相当量 1.8g
			中華スープ			コーン、カットわかめ	
			マーボー豆腐		豆腐、豚ひき肉	ねぎ	
			きゅうりの和え物		しらす	きゅうり	
			みかん缶			みかん缶	
		午後おやつ	牛乳		牛乳		
			お麩のラスク	麩、砂糖			
9	水	昼食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 435KCal たんぱく質 18.3g 脂　質 13.5g カルシウム 55mg 食塩相当量 2.3g
			野菜スープ			たまねぎ、にんじん、はくさい	
			チキンカツ		チキンカツ		
			キャベツのツナサラダ		ツナ缶	キャベツ、にんじん	
			フルーツカクテル缶			フルーツカクテル缶	
		午後おやつ	麦茶				
			やわらかおかき(うすしお)	やわらかおかき			
10	木	昼食	御飯	米			エネルギー 462KCal たんぱく質 21.5g 脂　質 8.4g カルシウム 169mg 食塩相当量 2.6g
			みそ汁			もやし、えのき	
			鶏肉のマーマレード焼		鶏肉	マーマレード	
			ほうれん草のごま和え		ささみ	ほうれん草、にんじん	
			白桃缶			白桃缶	
		午後おやつ	牛乳		牛乳		
			カスタードワッフル	カスタードワッフル			
11	金	昼食	二色御飯	米	鶏ひき肉、卵	グリンピース	エネルギー 624KCal たんぱく質 22.8g 脂　質 18.8g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.6g
			みそ汁	麩		キャベツ	
			かぼちゃのサラダ		ハム	かぼちゃ、きゅうり	
			オレンジ			オレンジ	
		午後おやつ	野菜ジュース			野菜ジュース	
			たまごボーロ	たまごボーロ			
14	月	昼食	チキンカレーライス	米	鶏肉	たまねぎ、にんじん	エネルギー 599KCal たんぱく質 19.5g 脂　質 9.7g カルシウム 218mg 食塩相当量 1.2g
			コロッケ		コロッケ		
			小松菜とちくわの和え物		ちくわ	小松菜、にんじん	
			りんご缶			りんご缶	
		午後おやつ	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
			マスカットゼリー	マスカットゼリー			
15	火	昼食	ミート焼きそば	焼きそばめん	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ	エネルギー 567KCal たんぱく質 18.0g 脂　質 19.4g カルシウム 175mg 食塩相当量 2.6g
			コンソメスープ			カットわかめ、ねぎ	
			大根とツナのサラダ		ツナ缶	大根、きゅうり、コーン	
			黄桃缶			黄桃缶	
		午後おやつ	牛乳		牛乳		
			豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ			
23	水	昼食	わかめ御飯	米		わかめ	エネルギー 668KCal たんぱく質 18.9g 脂　質 20.3g カルシウム 136mg 食塩相当量 1.6g
			みそ汁			大根、ねぎ	
			ヒレカツ		ヒレカツ		
			シーザーサラダ		ハム	ブロッコリー、にんじん	
			ストロベリーゼリー	ストロベリーゼリー			
		午後おやつ	ヤクルト		ヤクルト		
			ケーキ	ケーキ			

☆お誕生日給食☆

※おやつ　7月21日(月)　アンパンマンビスケット
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。