



令和7年7月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			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	
1 火	16 水	昼食 御飯 みそ汁 チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ パイン缶	米 さつまいも	ハンバーグ、チーズ ベーコン	ねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン パイン缶	エネルギー 481KCal たんぱく質 18.1g 脂 質 18.7g カルシウム 197mg 食塩相当量 1.5g
		午後おやつ 牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
2 水	17 木	昼食 御飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 きんぴらごぼう みかんヨーグルト	米	豆腐 鶏肉 さつまあげ ヨーグルト	あさつき にんじん、ごぼう みかん缶	エネルギー 396KCal たんぱく質 15.1g 脂 質 12.1g カルシウム 172mg 食塩相当量 2.0g
		午後おやつ 牛乳 ソフトクレープ(黒糖きな粉)	ソフトクレープ	牛乳		
3 木	18 金	昼食 豚丼 みそ汁 いんげんのおかか和え バナナ	米	豚肉 油揚げ ハム、鰹節	たまねぎ、ねぎ、にんじん なめこ缶 いんげん、にんじん バナナ	エネルギー 386KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 11.1g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.2g
		午後おやつ 麦茶 お好み焼き	お好み焼き			
4 金	22 火	昼食 ふりかけ御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 りんご缶	米 じゃがいも	卵 鮭 油揚げ	やさしいふりかけ にんじん、切干大根、いんげん りんご缶	エネルギー 487KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 9.1g カルシウム 9.1mg 食塩相当量 1.8g
		午後おやつ 牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
7 月	☆ 七夕 給食 ☆	昼食 七夕寿司 すまし汁 星のハンバーグ カリフラワーのサラダ 洋ナシ缶	米 そうめん	ツナ缶 なると ハンバーグ ベーコン	にんじん、きゅうり、のり こまつな カリフラワー、ブロッコリー、にんじん 洋ナシ缶	エネルギー 476KCal たんぱく質 15.2g 脂 質 16.4g カルシウム 233mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ 牛乳 七夕ゼリー	七夕ゼリー	牛乳		
8 火	24 木	昼食 御飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりの和え物 みかん缶	米	豆腐、豚ひき肉 しらす	コーン、カットわかめ ねぎ きゅうり みかん缶	エネルギー 433KCal たんぱく質 16.3g 脂 質 15.7g カルシウム 209mg 食塩相当量 1.5g
		午後おやつ 牛乳 お麴のラスク	麴、砂糖	牛乳		
9 水	25 金	昼食 ロールパン 野菜スープ チキンカツ キャベツのツナサラダ フルーツカクテル缶	ロールパン	チキンカツ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、はくさい キャベツ、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 356KCal たんぱく質 14.1g 脂 質 11.0g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.0g
		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	28 月	昼食 御飯 みそ汁 鶏肉のマーメレード焼 ほうれん草のごま和え 白桃缶	米	鶏肉 ささみ	もやし、えのき マーメレード ほうれん草、にんじん 白桃缶	エネルギー 362KCal たんぱく質 16.2g 脂 質 6.5g カルシウム 135mg 食塩相当量 2.3g
		午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
11 金	29 火	昼食 二色御飯 みそ汁 かぼちゃのサラダ オレンジ	米 麴	鶏ひき肉、卵 ハム	グリーンピース キャベツ かぼちゃ、きゅうり オレンジ	エネルギー 475KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 14.6g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.3g
		午後おやつ 野菜ジュース たまごボーロ	たまごボーロ		野菜ジュース	
14 月	30 水	昼食 チキンカレーライス コロツケ 小松菜とちくわの和え物 りんご缶	米	鶏肉 コロツケ ちくわ	たまねぎ、にんじん 小松菜、にんじん りんご缶	エネルギー 448KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 7.5g カルシウム 172mg 食塩相当量 0.9g
		午後おやつ 飲むヨーグルト マスカットゼリー	マスカットゼリー	飲むヨーグルト		
15 火	31 木	昼食 ミート焼きそば コンソメスープ 大根とツナのサラダ 黄桃缶	焼きそばめん	豚ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ カットわかめ、ねぎ 大根、きゅうり、コーン 黄桃缶	エネルギー 452KCal たんぱく質 14.3g 脂 質 15.2g カルシウム 141mg 食塩相当量 1.6g
		午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
23 水	☆ お誕生 日給食 ☆	昼食 わかめ御飯 みそ汁 ヒレカツ シーザーサラダ ストロベリーゼリー	米	ヒレカツ ハム	わかめ 大根、ねぎ ブロッコリー、にんじん	エネルギー 515KCal たんぱく質 14.7g 脂 質 16.1g カルシウム 107mg 食塩相当量 1.3g
		午後おやつ ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		

※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。