

令和7年7月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量

エネルギー(kcal)	幼児 573/514	乳児 462/459
たんぱく質(g)	21.5/20.8	17.3/19.3

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(火)	中華丼(豚肉、海老、玉葱、人参、筍、椎茸 白菜、片栗粉、生姜) みそ汁(油揚げ、茄子) 胡瓜の梅おかか和え(胡瓜、梅干し、鰹節) オレンジ	豆乳コーンクリーム スパゲティー (スパゲティー、玉葱 キャベツ、バター クリームコーン、豆乳) 牛乳	わかめご飯(炊き込みわかめ) スープ(春雨、えのき) 鶏肉のチリソースがけ(鶏肉、葱、生姜 にんにく、ケチャップ、片栗粉) ピーマンナムル(ピーマン、ごま油)	わかめご飯
2(水)	ご飯 清汁(小松菜、きくらげ) 鮭のみそエッグケア焼き(鮭、みそ、エッグケア) ねばねばサラダ (挽き割り納豆、大根、胡瓜、オクラ)和風 りんご	コーンフレーク (コーンフレーク 牛乳) 牛乳	塩ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参 チンゲン菜、もやし) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり)	塩ラーメン
3(木)	カレーチャーハン(鶏挽肉、葱、人参、コーン 赤パプリカ、黄パプリカ、カレールウ) スープ(もやし、筍、万能葱、生姜) 南瓜のチーズ焼き(南瓜、とろけるチーズ) グレープフルーツ	ラスク (食パン、バター グラニュー糖) 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ、大根) カジキの野菜あんかけ(カジキ、玉葱 椎茸、人参、片栗粉) キャベツの煮浸し (キャベツ、人参、油揚げ)	みそ焼き おにぎり (みそ)
4(金)	卵サンド(食パン、卵、胡瓜、エッグケア) ミネストローネ(玉葱、人参、じゃが芋、茄子 にんにく、トマトピューレ、ホールトマト) きのこソテー (チンゲン菜、エリンギ、しめじ、えのき、バター) バナナ	鶏しそご飯 (鶏肉、大葉、白ごま 塩昆布、押麦) 牛乳	豚肉のピラフ(豚肉、玉葱、人参 黄パプリカ、マッシュルーム、バター) スープ(チンゲン菜、コーン) 水菜と胡瓜のサラダ (水菜、胡瓜)フレンチ	豚肉のピラフ
5(土)	焼き鶏丼(鶏肉、生姜、キャベツ) みそ汁(さつまいも、玉葱) かぶのサラダ (かぶ、胡瓜、人参、ツナ、ごま油)和風 バナナ	焼きプリン (卵、牛乳、きび砂糖) 牛乳	6(日) ナポリタンスパゲティー (スパゲティー、ウインナー、玉葱、人参 ピーマン、ケチャップ、ホールトマト) パプリカサラダ (キャベツ、黄パプリカ、胡瓜)フレンチ	せんべい
7(月)	七夕ちらし寿司(ハム、人参、絹さや、れんこん かんぴょう、卵、桜でんぶ) スープ(手まり麩、春雨) 海老サラダ(レタス、胡瓜、海老、コーン)和風 バナナ	七夕ちぎりパン (強力粉、ドライイースト バター、小豆、QBBチーズ ココア、粉糖) 牛乳	ガパオライス(鶏挽肉、赤パプリカ 黄パプリカ、玉葱、ピーマン、にんにく オイスターソース) スープ(切干大根、しめじ) アスパラとブロッコリーのサラダ (アスパラ、ブロッコリー)エッグケア	ガパオライス
8(火)	夕焼けご飯(人参) みそ汁(ニラ、もやし) 鶏肉じゃが (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、だし汁) 酢の物(切干大根、胡瓜、かまぼこ) オレンジ	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉) 牛乳	ご飯 スープ(キャベツ、きくらげ) カレイの煮付け(カレイ、生姜) もやしのナムル (もやし、人参、胡瓜、ごま油)	チーズトースト (パン スライスチーズ)
9(水)	食パン スープ(カリフラワー、黄パプリカ) ポークケチャップ (豚ロース肉、ケチャップ、中濃ソース) コールスローサラダ (キャベツ、人参、コーン)エッグケア メロン	たらこおにぎり (甘塩たらこ、ひじき 白ごま) 牛乳	冷やしきつねうどん(うどん、鶏肉、葱 油揚げ、ほうれん草) 大豆と人参のごま和え (水煮大豆、人参、いんげん、白ごま)	冷やし きつねうどん
10(木)	和風きのこスパゲティー(スパゲティー、鶏挽肉 玉葱、人参、椎茸、しめじ、えのき、刻みのり) もやしと小松菜のごまみそ和え (もやし、小松菜、ハム、白ごま、みそ) グレープフルーツ 牛乳	サマーフルーツポンチ (すいか、みかん、パイナップル 黄桃、バナナ、寒天 グラニュー糖 オレンジジュース) 麦茶	ご飯 みそ汁(じゃが芋、ひじき) 茄子とピーマンの梅肉炒め (豚肉、茄子、ピーマン、梅干し) 白菜の和風サラダ (白菜、胡瓜、鰹節)	マフィン (小麦粉、卵 バター、牛乳 ベーキングパウダー)
11(金)	ご飯 みそ汁(冬瓜、油揚げ) 鱈の甘酢和え(鱈、小麦粉、だし汁) 卵の花(おから、ちくわ、人参、椎茸) オレンジ	焼きビーフン (ビーフン、豚肉 もやし、ピーマン キャベツ、人参、ごま油) 牛乳	卵とじ丼(鶏肉、卵、玉葱、人参、椎茸) 清汁(万能葱、豆腐) モロヘイヤのお浸し (モロヘイヤ、もやし)	卵とじ丼
12(土)	塩豚そうめん (そうめん、豚肉、人参、椎茸、万能葱、生姜) 南瓜と小松菜のごま和え(南瓜、小松菜、黒ごま) バナナ 牛乳	二色ご飯 (鶏挽肉、卵) 麦茶	13(日) チンジャオ丼 (豚肉、ピーマン、もやし、赤パプリカ 黄パプリカ、オイスターソース) スープ(豆苗、茄子) シルバーサラダ(レタス、胡瓜、春雨)エッグケア	せんべい
14(月)	ご飯 みそ汁(舞茸、ほうれん草) のり塩チキン (鶏肉、ごま油、にんにく、青のり、片栗粉) 厚揚げときのこのさっぱり炒め (厚揚げ、えのき、ごま油) バナナ	芋餅 (じゃが芋、片栗粉) 牛乳	ひじきご飯(油揚げ、ひじき、人参) スープ(小松菜、かぶ) 鮭のバター醤油焼き(鮭、バター) 彩りサラダ(ブロッコリー、カリフラワー 黄パプリカ)和風	ひじきご飯
15(火)	ハヤシライス(豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム ハヤシルウ、ケチャップ、ホールトマト、中濃ソース バター、小麦粉) オクラと寒天のサラダ (レタス、オクラ、糸寒天、人参)和風 グレープフルーツ 牛乳	アーモンドトースト (食パン、バター アーモンドスライス アーモンドプードル) 麦茶	ご飯 みそ汁(玉葱、オクラ) 鶏肉と野菜のオイスター炒め (鶏肉、キャベツ、ピーマン、人参 オイスターソース) 南瓜の塩バター(南瓜、バター)	鶏肉と野菜の オイスター炒め丼 (鶏肉、キャベツ ピーマン、人参 オイスターソース)

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(水)	冷やしおろしうどん (うどん、ささみ、葱、人参、胡瓜、大根、わかめ) スイートポテトサラダ (さつま芋、人参、胡瓜、レーズン)エッグケア オレンジ 牛乳	中華赤飯 (もち米、焼豚、葱 干し海老、干し椎茸 筍、にんにく、ごま油) 麦茶	しらすご飯(しらす) スープ(豆苗、舞茸) 干草焼き(卵、人参、椎茸、ほうれん草) 切干大根のサラダ (切干大根、胡瓜)和風	しらすご飯
17(木)	麻婆茄子丼(木綿豆腐、豚挽肉、葱、茄子、人参 にんにく、生姜、みそ、片栗粉) スープ(水菜、トマト) 三色ナムル(ほうれん草、もやし、人参、ごま油) バナナ	すいか ビスケット 牛乳	ご飯 コンソメスープ(キャベツ、人参) タンドリーチキン(鶏肉、ヨーグルト 玉葱、ケチャップ、カレー粉、にんにく) 小松菜のソテー (小松菜、コーン)	ヨーグルト 蒸しパン (小麦粉、卵 ヨーグルト ベーキングパウダー)
18(金)	食パン ズッキーニのスープ(ズッキーニ、玉葱、ハム) 白身魚のチーズパン粉焼き (カレイ、卵、小麦粉、パン粉、粉チーズ、ケチャップ) カレー風味サラダ(キャベツ、水煮大豆、コーン ブロッコリー、カレー粉)フレンチ りんご	おいなりさん (油揚げ) 牛乳	焼きそば (蒸中華麺、豚肉、もやし、人参 キャベツ、ニラ、焼きそばソース 中濃ソース) トマトと胡瓜の中華和え (トマト、胡瓜、ごま油)	焼きそば
19(土)	ガーリックピラフ(鶏肉、玉葱、人参、ピーマン にんにく、バター) スープ(えのき、豆苗) グリーンサラダ(レタス、胡瓜、アスパラ)和風 バナナ	紅茶の米粉スコーン (上新粉、片栗粉 ベーキングパウダー 紅茶、オリーブオイル 豆乳、はちみつ) 牛乳	20(日) ハムチーズサンド(食パン、ハム、スライスチーズ レタス、エッグケア) スープ(トマト、コーン) ツナとかぶのサラダ(ツナ、かぶ、水菜)フレンチ 21(月) 鶏そぼろ丼(鶏挽肉、ほうれん草) 清汁(かまぼこ、葱) 高野豆腐の煮浸し(高野豆腐、チンゲン菜、えのき)	せんべい
22(火)	ご飯 みそ汁(大根、しめじ) 鶏肉の玉葱ソースがけ (鶏肉、玉葱、りんご、片栗粉) 甘酢和え(キャベツ、わかめ、胡瓜) オレンジ	ごまのマーブルケーキ (小麦粉、バター 白ごま、黒ごま、卵 ベーキングパウダー) 牛乳	梅しそご飯(大葉、梅干し) スープ(ズッキーニ、人参) 鯖の塩麴焼き(鯖、塩麴) 磯辺和え (チンゲン菜、人参、刻みのり)	梅しそご飯
23(水)	食パン スープ(白菜、人参) 南瓜入りハンバーグ(豚挽肉、パン粉、卵、玉葱 南瓜、ケチャップ、中濃ソース) ブロッコリーサラダ (レタス、ブロッコリー、人参)フレンチ バナナ	ツナおにぎり (ツナ、揚げ玉) 牛乳	そうめん(そうめん、ささみ、葱、人参 オクラ、トマト) ちくわと大根のサラダ (ちくわ、大根、水菜)和風	そうめん
24(木)	鶏肉とパプリカの塩炒めご飯 (鶏肉、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、玉葱) 切干大根のスープ(切干大根、ウインナー、いんげん) りんごのヨーグルトサラダ (キャベツ、胡瓜、りんご、ヨーグルト)エッグケア グレープフルーツ	ニラチーズチヂミ (ニラ、玉葱、人参 小麦粉、片栗粉 ごま油、とろけるチーズ) 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ、ニラ) 豚肉のにんにく醤油焼き (豚ロース肉、にんにく) 白菜のごま酢和え(白菜、豆苗、白ごま)	メープルトースト (パン、バター メープルシロップ)
25(金)	ご飯 スープ(トマト、豆苗、玉葱) カジキの葱みそ焼き(カジキ、葱、みそ) カツのりサラダ (大根、胡瓜、人参、鰹節、刻みのり)和風 バナナ	カルピスマルクゼリー (牛乳、カルピス ゼラチン、パイン みかん) 牛乳	鶏すき焼き丼(鶏肉、人参、玉葱、白滝 ほうれん草、お麩) スープ(エリンギ、アスパラ) さつま芋の甘煮(さつま芋)	鶏すき焼き丼
26(土)	茄子のボロネーゼ(スパゲティー、鶏挽肉、玉葱 茄子、にんにく、ケチャップ、ウスターソース 粉チーズ) アスパラごま豆腐 (アスパラ、人参、木綿豆腐、白ごま) バナナ 牛乳	深川めし (あさり、人参、生姜 万能葱) 麦茶	27(日) カレーうどん(うどん、豚肉、油揚げ 葱、人参、しめじ、グリーンピース カレールウ) ポテトサラダ(じゃが芋、ブロッコリー コーン)フレンチ	せんべい
28(月)	ベーコンピラフ (ベーコン、玉葱、しめじ、人参、黄パプリカ、バター) スープ(キャベツ、卵) ズッキーニの温野菜サラダ (じゃが芋、ズッキーニ、ブロッコリー、人参)フレンチ オレンジ	黒糖バナナマフィン (バター、黒糖、卵 牛乳、小麦粉 ベーキングパウダー バナナ) 牛乳	鶏肉とアスパラのスパゲティー (スパゲティー、鶏肉、アスパラ、茄子 しめじ、にんにく) 貝柱のサラダ (レタス、貝柱、トマト)和風	鶏肉とアスパラの スパゲティー
29(火)	じゃこもろこしご飯(じゃこ、とうもろこし) みそ汁(なめこ、豆腐) 鶏肉の照焼き(鶏肉、片栗粉) ゆかり和え(キャベツ、胡瓜、ゆかり) グレープフルーツ	挽肉ピザトースト (食パン、豚挽肉 玉葱、ピーマン トマトピューレ ケチャップ、とろけるチーズ) 牛乳	ご飯 スープ(さつま芋、玉葱) 鱈の青のり焼き (鱈、青のり、エッグケア) えのきのナムル (えのき、チンゲン菜、もやし、ごま油)	塩昆布おにぎり (塩昆布)
30(水)	ラーメン (生中華麺、豚肉、葱、人参、キャベツ、もやし 玉葱、鶏ガラ、にんにく、生姜、りんご、干し椎茸) 白いんげん豆の甘煮(白いんげん豆) バナナ 牛乳	なめ茸おにぎり (たくあん、なめ茸) 麦茶	ふりかけご飯(鰹節、桜海老、白ごま) スープ(南瓜、ほうれん草) ささみの和風ピカタ (ささみ、卵、小麦粉) カリフラワーの炒め物 (カリフラワー、アスパラ、赤パプリカ)	ふりかけご飯
31(木)	ご飯 押麦スープ(押麦、かぶ、オクラ) 鯖の焼き浸し(鯖、しめじ) 切干大根のバリバリサラダ(切干大根、胡瓜 人参、油揚げ、白ごま、みそ)エッグケア パイナップル	ココアプリン (ココア、牛乳 ゼラチン) 牛乳	混ぜご飯(切干大根、ちくわ、人参) みそ汁(油揚げ、いんげん) 茄子の肉巻き (豚ロース肉、茄子、オイスターソース) 豆苗ともやしのお浸し (豆苗、もやし、胡瓜)	混ぜご飯