

2025年7月 給食予定献立表（3歳未満児食） 保育室ひかり



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	のりものビスケット お茶	ご飯 切干大根のチンジャオロース 中華スープ きゅうりもみ 果物（オレンジ）	納豆サモサ 牛乳	豚もも 納豆 牛乳	菓子 米 ごま油 片栗粉 白ごま 砂糖 きょうざの皮 油	切干大根 ビーマン 赤ビーマン エリンギ えのき チンゲン菜 きゅうり わかめ オレンジ ホレン草	エネルギー：518kcal タンパク：23.4g 脂質：17.7g
2 水	かっぱえびせん お茶	ご飯 酢豚 わかめスープ 果物（バナナ）	手作りポーロ 牛乳	豚もも 豆腐 豆乳 牛乳	菓子 米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	たけのこ 玉葱 ビーマン パイン缶 わかめ コーン バナナ	エネルギー：542kcal タンパク：21.6g 脂質：15.9g
3 木	クラッカー お茶	ご飯 肉じゃが みそ汁 小魚和え 黄桃缶	きな粉マフィン 牛乳	豚もも 豆腐 みそ しらす干し きなこ 牛乳 豆乳	菓子 米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 ごま ホットケーキ粉	玉葱 人参 わかめ 小松菜 もやし 黄桃缶	エネルギー：551kcal タンパク：21.6g 脂質：14.1g
4 金	のりものビスケット お茶	ご飯 セタカレー 春雨サラダ 果物（オレンジ）	セタセリー 牛乳	鶏もも肉 牛乳	菓子 米 油 春雨 砂糖 ごま油	かぼちゃ 玉葱 人参 ナス インゲン冷凍 オクラ コーン缶 オレンジ リンゴジュース 黄桃缶	エネルギー：453kcal タンパク：15.6g 脂質：10.4g
5 土	アンパンマンソフトセハイ お茶	豚丼 みそ汁 おかか和え 果物（バナナ）	ホットケーキ 牛乳	豚もも 豆腐 みそ 削り節 牛乳 豆乳	菓子 米 砂糖 小麦粉 油	玉葱 人参 しめじ いんげん冷凍 わかめ ほうれん草 バナナ	エネルギー：453kcal タンパク：17.6g 脂質：8.4g
7 月	星たべよ お茶	ご飯 魚の竜田揚げ なめこ汁 ヒジキと切干大根のサラダ 果物（オレンジ）	甘辛いもち 牛乳	さば 豆腐 みそ 牛乳	菓子 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	なめこ ひじき 切干大根 きゅうり 人参 バナナ	エネルギー：656kcal タンパク：19g 脂質：24.9g
8 火	かっぱえびせん お茶	五目ラーメン 青のりポテト 果物（バナナ）	焼きおにぎり 牛乳	豚肩肉 牛乳	干し中華めん じゃが芋 米 ごま	チンゲン菜 人参 しめじ 長葱 青のり オレンジ	エネルギー：444kcal タンパク：16.4g 脂質：10.8g
9 水	クラッカー お茶	ご飯 スタミナ納豆 野菜スープ もやしナムル 果物（すいか）	レーズン蒸パン 牛乳	納豆 鶏ひき肉 牛乳 豆乳	菓子 米 ごま油 砂糖 小麦粉	こねぎ キャベツ わかめ コーン もやし 人参 ほうれん草 すいか レーズン	エネルギー：512kcal タンパク：20.7g 脂質：13.8g
10 木	星たべよ お茶	ご飯 煮魚（さば） すまし汁 茄子と玉ねぎのみそ炒め 果物（バナナ）	わんたんスープ 牛乳	さば 豆腐 削り節 みそ 鶏ひき肉 牛乳	菓子 米 砂糖 油 ワンタンの皮	ホレン草 えのき なす 玉葱 ビーマン バナナ 長葱 チンゲン菜	エネルギー：672kcal タンパク：23.1g 脂質：23.6g
11 金	のりものビスケット お茶	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 コーンスープ 青菜のごま和え 果物（オレンジ）	ほうれん草ドーナツ 牛乳	鶏もも肉 豆乳 牛乳	菓子 米 小麦粉 油 白ごま ホットケーキ粉 砂糖	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 ほうれん草 もやし オレンジ ホレン草	エネルギー：534kcal タンパク：18.1g 脂質：14.9g
12 土	アンパンマンソフトセハイ お茶	焼きそば みそ汁 オクラごま和え 果物（バナナ）	わかめしらすオニギリ 牛乳	豚もも 削り節 みそ しらす干し 牛乳	菓子 中華めん 油 白ごま 砂糖 米 ごま	玉葱 人参 キャベツ もやし 青のり えのき ホレン草 オクラ バナナ わかめ	エネルギー：409kcal タンパク：15.7g 脂質：9.2g
14 月	クラッカー お茶	ご飯 メンチカツ 和風トマトスープ フレンチサラダ 果物（オレンジ）	ごま付きクッキー 牛乳	豚ひき肉 削り節 牛乳	菓子 米 ハン粉 油 砂糖 小麦粉 白ごま	玉葱 トマト 長葱 キャベツ 人参 オレンジ	エネルギー：547kcal タンパク：16.3g 脂質：22.6g
15 火	のりものビスケット お茶	ご飯 切干大根のチンジャオロース 中華スープ きゅうりもみ 果物（バナナ）	納豆サモサ 牛乳	豚もも 納豆 牛乳	菓子 米 ごま油 片栗粉 白ごま 砂糖 きょうざの皮 油	切干大根 ビーマン 赤ビーマン エリンギ えのき チンゲン菜 きゅうり わかめ オレンジ ホレン草	エネルギー：518kcal タンパク：23.4g 脂質：17.7g
16 水	かっぱえびせん お茶	ご飯 酢豚 わかめスープ 果物（オレンジ）	手作りポーロ 牛乳	豚もも 豆腐 豆乳 牛乳	菓子 米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	たけのこ 玉葱 ビーマン パイン缶 わかめ コーン バナナ	エネルギー：530kcal タンパク：21.6g 脂質：15.8g
17 木	クラッカー お茶	ご飯 肉じゃが みそ汁 小魚和え 黄桃缶	きな粉マフィン 牛乳	豚もも 豆腐 みそ 豆乳 しらす干し きなこ 牛乳	菓子 米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 ごま ホットケーキ粉	玉葱 人参 わかめ 小松菜 もやし 黄桃缶	エネルギー：551kcal タンパク：21.6g 脂質：14.1g
18 金	のりものビスケット 牛乳	ご飯 夏野菜カレー 春雨サラダ 果物（オレンジ）	かぼちゃドーナツ	鶏もも肉 牛乳 豆乳	菓子 米 油 春雨 砂糖 ごま油 ホットケーキ粉	かぼちゃ 玉葱 人参 ナス インゲン冷凍 オクラ コーン缶 オレンジ	エネルギー：551kcal タンパク：15.6g 脂質：14.9g
19 土	アンパンマンソフトセハイ お茶	豚丼 みそ汁 おかか和え 果物（バナナ）	ホットケーキ 牛乳	豚もも 豆腐 みそ 削り節 牛乳	菓子 米 砂糖 小麦粉 豆乳 油	玉葱 人参 しめじ いんげん冷凍 わかめ ほうれん草 バナナ	エネルギー：453kcal タンパク：17.6g 脂質：8.4g
22 火	かっぱえびせん お茶	五目ラーメン 青のりポテト 果物（オレンジ）	焼きおにぎり 牛乳	豚肩肉 牛乳	干し中華めん じゃが芋 米 ごま	チンゲン菜 人参 しめじ 長葱 青のり オレンジ	エネルギー：444kcal タンパク：16.4g 脂質：10.8g
23 水	クラッカー お茶	ご飯 スタミナ納豆 野菜スープ もやしナムル 果物（すいか）	レーズン蒸パン 牛乳	納豆 鶏ひき肉 牛乳 豆乳	菓子 米 ごま油 砂糖 小麦粉	こねぎ キャベツ わかめ コーン もやし 人参 ほうれん草 すいか レーズン	エネルギー：512kcal タンパク：20.7g 脂質：13.8g
24 木	星たべよ お茶	ご飯 煮魚（さば） すまし汁 茄子と玉ねぎのみそ炒め 果物（バナナ）	わんたんスープ 牛乳	さば 豆腐 削り節 みそ 豚ひき肉 牛乳	菓子 米 砂糖 油 ワンタンの皮	ホレン草 えのき なす 玉葱 ビーマン バナナ 長葱 チンゲン菜	エネルギー：672kcal タンパク：23.1g 脂質：23.6g
25 金	のりものビスケット お茶	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 コーンスープ 青菜のごま和え 果物（オレンジ）	ほうれん草ドーナツ 牛乳	鶏もも肉 豆乳 牛乳	菓子 米 小麦粉 油 白ごま ホットケーキ粉 砂糖	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 ほうれん草 もやし オレンジ ホレン草	エネルギー：534kcal タンパク：18.1g 脂質：14.9g
26 土	アンパンマンソフトセハイ お茶	焼きそば みそ汁 オクラごま和え 果物（バナナ）	わかめしらすオニギリ 牛乳	豚もも 削り節 みそ しらす干し 牛乳	菓子 中華めん 油 白ごま 砂糖 米 ごま	玉葱 人参 キャベツ もやし 青のり えのき ホレン草 オクラ バナナ わかめ	エネルギー：409kcal タンパク：15.7g 脂質：9.2g
28 月	クラッカー お茶	ご飯 メンチカツ 和風トマトスープ フレンチサラダ 果物（オレンジ）	ごま付きクッキー 牛乳	豚ひき肉 削り節 牛乳	菓子 米 ハン粉 油 砂糖 小麦粉 白ごま	玉葱 トマト 長葱 キャベツ 人参 オレンジ	エネルギー：547kcal タンパク：16.3g 脂質：22.6g
29 火	のりものビスケット お茶	ご飯 切干大根のチンジャオロース 中華スープ きゅうりもみ 果物（バナナ）	納豆サモサ 牛乳	豚もも 納豆 牛乳	菓子 米 ごま油 片栗粉 白ごま 砂糖 きょうざの皮 油	切干大根 ビーマン 赤ビーマン エリンギ えのき チンゲン菜 きゅうり わかめ オレンジ ホレン草	エネルギー：518kcal タンパク：23.4g 脂質：17.7g
30 水	かっぱえびせん お茶	ご飯 酢豚 わかめスープ 果物（オレンジ）	手作りポーロ 牛乳	豚もも 豆腐 豆乳 牛乳	菓子 米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	たけのこ 玉葱 ビーマン パイン缶 わかめ コーン バナナ	エネルギー：530kcal タンパク：21.6g 脂質：15.8g
31 木	クラッカー お茶	ご飯 肉じゃが みそ汁 小魚和え 黄桃缶	きな粉マフィン 牛乳	豚もも 豆腐 みそ 豆乳 しらす干し きなこ 牛乳	菓子 米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 ごま ホットケーキ粉	玉葱 人参 わかめ 小松菜 もやし 黄桃缶	エネルギー：551kcal タンパク：21.6g 脂質：14.1g



7月栄養給与量
エネルギー：524kcal
タンパク質：18.7g
脂質：15.4g
塩分：1.8g