令和７年７月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。　○都合により一部変更する場合があります。
○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。　【予定摂取量】

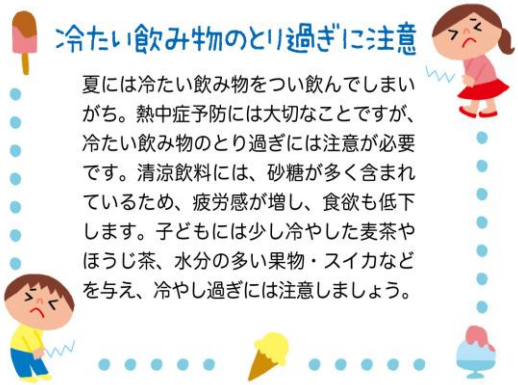
うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱく質 脂質(g)
1	火	麦茶	鯵の蒲焼き丼 夏野菜味噌汁 キャベツの煮浸し かんきつ	★ スイートトースト 牛乳	米　鯵　しょうが　醤油　片栗粉　油　砂糖　油揚げ 南瓜　なす　コーン缶　オクラ　煮干し鰹昆布あご出汁 味噌　しらす　キャベツ　人参　隠元　みりん　削り節 ごま油　かんきつ　食パン　マーガリン　きな粉	454 21.0 14.4
2	水	のむヨーグルト	ごはん 空心菜の清汁 豚肉とオクラの味噌炒め煮 おかず大学芋　　バナナ	★ マカロニケチャップ 牛乳	米　空心菜　かぶ　人参　薄口醤油　食塩　煮干し昆布 鰹あご出汁　豚肉　オクラ　味噌　オイスターソース 甜面醤　醤油　みりん　油　ごま油　さつま芋　砂糖 めんつゆ　片栗粉　ごま　バナナ　マカロニ　ベーコン	510 20.3 13.4
3	木	麦茶	ゆかりごはん 具だくさんスープ 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト　メロン	★ マーブルケーキ 牛乳	米　ゆかり　キャベツ　しめじ　もやし　隠元 コンソメ　醤油　昆布出汁　鶏肉　マーマレード しょうが　ウインナー　じゃが芋　玉葱　人参 油　食塩　メロン　蒸しパン粉　バター　ココア	458 21.7 16.8
4	金	牛乳	七夕そうめん とり天 短冊サラダ ヨーグルト	★ 空豆とじゃこの 混ぜごはん(もち麦入り) 麦茶	そうめん　人参　オクラ　コーン缶　煮干し昆布鰹あご 出汁　醤油　みりん　鶏ささみ　しょうが　小麦粉　片 栗粉　青のり　油　ハム　大根　きゅうり　酢　砂糖 ごま油　ごま　米　空豆　塩昆布　しらす　もち麦	494 24.8 14.7
5	土	麦茶	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 かんきつ	★ ジャム蒸しパン 牛乳	米　豚挽肉　醤油　砂糖　油　隠元　じゃが芋 大根　人参　しいたけ　味噌 煮干し昆布鰹あご出汁　かんきつ　蒸しパン粉 いちごジャム　牛乳	400 16.7 14.3
7	月	麦茶	ごはん いんげんと麸の味噌汁 ミートローフ ひじきの煮付け　すいか	★ 焼きうどん のむヨーグルト	米　白玉麸　隠元　大根　煮干し昆布鰹あご出汁 味噌　豚挽肉　玉葱　人参　食塩　パン粉 ケチャップ　ソース　油　竹輪　椎茸　ひじき 醤油　砂糖　すいか　うどん　ベーコン　削り節	468 16.9 15.3
8	火	のむヨーグルト	カレーライス(押し麦入り) もやしと豆腐のスープ 春雨サラダ バナナ	クッキー 牛乳	米　押麦　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　にんに く　カレールウ　油　豆腐　もやし　わかめ コンソメ　醤油　昆布出汁　春雨　きゅうり 大根　砂糖　酢　ごま油　バナナ　牛乳クッキー	548 19.7 11.2
9	水	牛乳	スリットパン 夏野菜スープ 鶏の唐揚げ風　ウインナー ツナサラダ　枝豆　メロン	★ わかめおにぎり 麦茶	冬瓜　コーン缶　オクラ　昆布出汁　コンソメ 醤油　鶏肉　みりん　片栗粉　しょうが　油 ウインナー　ケチャップ　ツナ缶　キャベツ　きゅうり 人参　マヨネーズ　枝豆　食塩　メロン　米　わかめ	486 21.8 20.4
10	木	牛乳	冷やしきつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト	プチパン 牛乳	うどん　油揚げ　砂糖　醤油　小松菜 煮干し昆布鰹あご出汁　みりん　鶏肉　じゃが芋 玉葱　人参　塩こうじ　食塩　ヨーグルト プチパン　牛乳	503 22.9 18.7
11	金	麦茶	ふりかけごはん　かんきつ 南瓜の味噌汁 いわしの甘辛煮 青梗菜とえのきの白出汁和え	★ おからマドレーヌ 牛乳	米　ふりかけ　南瓜　切干大根　玉葱　味噌 煮干し昆布鰹あご出汁　鰯　しょうが　砂糖　醤 油　みりん　青梗菜　キャベツ　えのき　白出汁 蒸しパン粉　おから　卵　バター　レモン　牛乳	427 19.2 14.2
12	土	麦茶	トマトがけごはん わかめコーンスープ ヨーグルト	★ セサミトースト 野菜ジュース	米　豚挽肉　玉葱　キャベツ　ピーマン　油 トマト缶　ケチャップ　コンソメ　片栗粉 わかめ　クリームコーン缶　昆布出汁 ヨーグルト　食パン　ごま　砂糖　マーガリン	508 15.0 14.5
14	月	麦茶	ゆかりごはん キャベツの味噌汁 鯵の南蛮漬け 南瓜煮　　かんきつ	★ カルシウムトースト のむヨーグルト	米　ゆかり　キャベツ　しめじ　わかめ　味噌 煮干し昆布鰹あご出汁　鯵　食塩　片栗粉　油 ピーマン　人参　玉葱　砂糖　酢　醤油　南瓜 食パン　粉チーズ　青のり　ごま　しらす	453 17.9 13.4
15	火	牛乳	麻婆豆腐丼 中華風スープ もやしのナムル バナナ	★ 揚げまんじゅう 牛乳	米　豚挽肉　豆腐　人参　葱　ピーマン　砂糖 醤油　味噌　コンソメ　片栗粉　青梗菜　大根 しいたけ　鶏がらスープの素　昆布出汁　もやし にら　ごま油　バナナ　酒まんじゅう　油　牛乳	524 20.4 18.2
16	水	のむヨーグルト	ごはん　　かんきつ かぶとわかめの清汁 豚肉の甘味噌炒め煮 キャベツののりじゃこサラダ	とうもろこし せんべい 牛乳	米　かぶ　さやえんどう　わかめ　醤油　みりん 煮干し昆布鰹あご出汁　豚肉　玉葱　人参　しょ うが　味噌　砂糖　甜面醤　油　じゃこ　キャベ ツ　ごま油　のり　削り節　すいか　とうもろこし	510 20.9 15.9

17	木	牛乳	スパゲティーミートソース のむヨーグルト 大根と三つ葉のサラダ バナナ	★ ひじきごはん 麦茶	スパゲティー　豚挽肉　玉葱　人参　ピーマン　マッシュルーム　油　ケチャップ　食塩　オリーブ油　ツナ缶 切干大根　コーン缶　きゅうり　三つ葉　醤油　ごま油 酢　砂糖　ｺｰﾝﾌﾚｰｸ　米　鶏挽肉　ひじき　干し椎茸	520 19.7 15.7
18	金	麦茶	ごま塩ごはん　　メロン さつま味噌汁 かじきの照り焼き 竹輪とオクラのマヨ炒め	★ ももホットケーキ 牛乳	米　ごま塩　油揚げ　さつま芋　かぶ　小松菜　味噌 煮干し昆布鰹あご出汁　かじき　醤油　みりん　しょうが　竹輪　オクラ　キャベツ　マヨネーズ　甜面醤　ごま油　蒸しパン粉　卵　もも缶　バター　シロップ	440 17.3 15.9
19	土	麦茶	鶏丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ ジャムサンド 牛乳	米　鶏肉　玉葱　人参　椎茸　醤油　砂糖　油 ウインナー　じゃが芋　大根　いんげん コンソメ　食塩　昆布出汁　かんきつ　食パン いちごジャム　牛乳	458 17.8 15.9
22	火	麦茶	夏野菜カレーライス(押し麦入り) コーンと春雨のスープ ひじきサラダ かんきつ	★ 黒蒸しパン 牛乳	米　押麦　豚肉　南瓜　玉葱　人参　なす　油　カレールウ　春雨　コーン缶　いんげん　コンソメ　昆布出汁 ひじき　砂糖　醤油　ツナ缶　キャベツ　きゅうり　酢 マヨネーズ　かんきつ　蒸しパン粉　レーズン　牛乳	443 16.5 15.1
23	水	牛乳	ごはん　　バナナ 千切り野菜の清汁 鶏肉の照り焼き 豆腐と枝豆のみそマヨ和え	★ マーマレードポテト 野菜ジュース	米　大根　水菜　人参　葱　薄口醤油　食塩 煮干し昆布鰹あご出汁　鶏肉　醤油　しょうが みりん　豆腐　コーン缶　枝豆　マヨネーズ 味噌　バナナ　さつま芋　マーマレード　油	504 19.3 18.0
24	木	牛乳	冷やしうどん じゃが芋とベーコンのバター煮 ヨーグルト	★ 雑穀おにぎり 麦茶	うどん　油揚げ　干し椎茸　しめじ　砂糖　醤油 小松菜　人参　煮干し昆布鰹あご出汁　みりん ベーコン　じゃが芋　バター　ヨーグルト 米　黒米雑穀　塩昆布　ひじき　食塩	478 18.2 15.2
25	金	麦茶	ふりかけごはん　　メロン 青梗菜の味噌汁 サバの梅煮 ごぼうとひじきの金平	プチパン 牛乳	米　ふりかけ　青梗菜　かぶ　玉葱　さやえんどう　味噌　煮干し昆布鰹あご出汁　サバ　梅干し 砂糖　醤油　みりん　さつま揚げ　ごぼう　人参 ひじき　ごま油　メロン　プチパン　牛乳	445 18.6 14.5
26	土	麦茶	ハヤシライス 大根スープ ヨーグルト	★ メープル風トースト 牛乳	米　豚肉　玉葱　人参　ピーマン　トマト缶 ハヤシルウ　油　大根　コーン缶　昆布出汁 コンソメ　醤油　ヨーグルト 食パン　マーガリン　シロップ　牛乳	489 18.6 17.1
28	月	麦茶	ゆかりごはん　　かんきつ 五目清汁 松風焼き　粉ふき芋 きゅうりスティックマヨ添え	★ 麩菓子 牛乳	米　ゆかり　豆腐　大根　人参　青梗菜　しめじ 煮干し昆布鰹あご出汁　薄口醤油　食塩　鶏挽肉 玉葱　椎茸　パン粉　味噌　醤油　しょうが　青のり ごま　じゃが芋　食塩　マヨネーズ　麩　黒砂糖　砂糖	406 18.5 15.0
29	火	牛乳	豚肉と枝豆のバター醤油パスタ のむヨーグルト ひじきとトマトのサラダ バナナ	★ ミルクファイバーライス 麦茶	スパゲティー　豚肉　玉葱　人参　枝豆　醤油 コンソメ　バター　オリーブ油　油　ひじき きゅうり　トマト　砂糖　酢　食塩　バナナ　米 牛乳　鮭フレーク　コーン缶	480 19.9 14.1
30	水	麦茶	かしわのすき焼き風丼 南瓜の味噌汁 いんげんと竹輪のゴマドレ和え すいか	★ ケークサレ 牛乳	米　鶏肉　葱　人参　椎茸　白滝　みりん　砂糖　醤油 油　油揚げ　南瓜　大根　しめじ　味噌　煮干し昆布鰹 あご出汁　竹輪　隠元　キャベツ　胡麻ドレッシング 蒸しパン粉　粉チーズ　ウインナー　玉葱　コーン缶	442 18.4 15.5
31	木	牛乳	ごはん　　かんきつ 冬瓜のスープ ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	★ パリパリしらすピザ のむヨーグルト	米　冬瓜　オクラ　えのき　コンソメ　食塩　昆布出汁 豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　大豆水煮　ミックスビーンズ　トマト缶　ケチャップ　醤油　ソース　油　ブロッコリー　酢　マヨネーズ　餃子の皮　しらす　チーズ	501 23.9 15.9
	今月の平均値		エネルギー　475kcal		たんぱく質　19.8ｇ	脂質　15.5ｇ

食事だより

暑い季節がやってきますね。急に暑くなるため、体調を崩しがちになります。
体を冷やしてくれる季節の食材を食事に取り入れ、水分補給もこまめにして、暑い夏も元気に過ごしましょう！



＊今月ご紹介する乾物は『ひじき』です＊

日本人に親しまれている海藻、ひじき。ビタミンA・鉄・カルシウム・食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれ、成長期の子ども達にはぴったりの食材です。煮物やサラダ、炒め物、炊き込みごはんなど、色々な料理に取り入れやすく、手軽に使えます。保育園では子ども達は定番のひじきの煮物をよく食べています。

＊8日(火)
きりん組さんはクッキー作りをします。アーモンドパウダーの入ったクッキーミックス粉を使用します。
その他のクラスはグッドフーズ(保育園用のお菓子を取り扱っている会社)のクッキーです。

＊9日(水)
しか組くま組きりん組、各クラスでバイキングをします。
きりん組さんは午後のおやつでおにぎり作りをします。