



# 7月献立表



令和7年6月30日  
新堀保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未測定)	材 料 名 (○は9時15分おやつ ○は午後おやつ)				9時15分おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1火	千キンカツ、おひたし、ヨーグルト、みそ汁	241.7(409.3) 16.0(17.7) 8.9(11.7) 1.9(1.7)	パン粉、揚げ油、薄力粉、焼酎、胚芽米	鶏もも肉、ヨーグルト、米みそ、煮干し	キャベツ、もやし、○フルーツミックス、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	ビスコ	フルーツゼリー
2水	鮭のしょうゆ漬け焼き、切干大根煮、バナナ、みそ汁	354.1(539.9) 21.0(23.1) 11.0(13.1) 2.5(2.2)	○食パン、しらたき、植物油、砂糖、胚芽米	○牛乳、鮭、米みそ、薄揚げ、煮干し	バナナ、たまねぎ、ごまつな、○ブルーベリージャム、切り干しだいこん、にんじん、しめじ	しょうゆ、酒、昆布だし汁、本みりん	たべっこどうぶつ	牛乳 ジャムサンド
3木	鶏肉のマーマレード焼き、ごま和え、七夕星色ゼリー、すこやかふりかけ、すまし汁	323.5(487.0) 17.2(19.4) 13.6(14.0) 1.7(1.5)	すりごま、砂糖、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、かつお節	七夕ゼリー、もやし、キャベツ、オクラ、マーマレード、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、○バナナ	しょうゆ、酒、昆布だし汁	バナナ	牛乳 ムーンライトクッキー
4金	豚肉の生巻焼き、おかか和え、バナナ、みそ汁	414.0(533.9) 18.5(18.7) 20.2(19.5) 1.7(1.5)	○薄力粉、○砂糖、○サラダ油、○炒りごま、植物油、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚肩ロース、かまぼこ、米みそ、煮干し、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、昆布だし汁、酒	星たべよ	牛乳 セザミクッキー
5土	千キンカレー、麦茶	222.0(329.0) 9.6(10.4) 10.6(9.8) 1.5(1.3)	じゃがいも、胚芽米	鶏もも肉、牛乳、無塩バター	たまねぎ、にんじん	カレーウ		
7月	七夕献立 七夕ぞうめん キラキラフルーツポンチ	486.9(436.5) 14.3(11.6) 14.0(11.4) 5.0(4.0)	干しぞうめん、○フライドポテト、揚げ油	錦糸卵、ローズハムスライス、煮干し、かつお節・だし用、○青のり	白桃缶、みかん缶、バナナ、きゅうり、にんじん、オクラ、干しいたけ・スライス、○幼児りんごジュース	しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	りんごジュース	麦茶 星型青のりポテト
8火	照焼き千キン、コールスロー、ストロベリーゼリー、みそ汁	385.7(503.5) 16.2(18.1) 16.7(16.7) 2.0(1.8)	じゃがいも、○薄力粉、○砂糖、植物油、砂糖、胚芽米、○ハッピーターン	○牛乳、鶏もも肉、○バター、○牛乳、米みそ、煮干し	キャベツ、ごまつな、どうもろこし、にんじん、○レモン果汁、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう	麦茶 ハッピーターン	牛乳 レモンバターケーキ
9水	ポークシュウマイ、バンバンジーサラダ、メロン、もずくスープ	154.3(279.2) 10.5(10.5) 6.2(4.9) 1.4(1.0)	すりごま、ごま油、砂糖、胚芽米	もずく、豆腐、鶏ささみ	アンデスメロン、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが、○バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、本みりん、食塩、こしょう	バナナ	ソファール
10木	赤魚の甘辛揚げ、焼き麩入りおひたし、バナナ、みそ汁	292.9(437.4) 20.9(21.6) 9.8(10.0) 2.4(2.2)	○じゃがいも、揚げ油、○片栗粉、○ホットケーキ粉、片栗粉、焼酎、砂糖、植物油、胚芽米	赤魚、かつお節、米みそ、○ウインナー、煮干し、乾燥わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、ごまつな、○にんじん、しいたけ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	せんべい	麦茶 にんじんポンテ ケーキ
11金	ポークチャップ、コーンポテト、ゼリー、みそ汁	442.7(652.3) 20.1(22.3) 17.1(19.5) 2.1(2.0)	じゃがいも、○食パン、○薄力粉、○砂糖、植物油、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚もも肉スライス、○無塩バター、米みそ、薄揚げ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、どうもろこし、にんじん、しめじ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酒、コンソメ、食塩、食塩、こしょう	マリービスケット	牛乳 メロンパン
12土	フルコギ丼、麦茶	168.6(280.2) 10.0(10.7) 7.0(6.7) 0.6(0.5)	はるさめ、植物油、砂糖、片栗粉、炒りごま、胚芽米	豚もも肉	もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	しょうゆ		
14月	麻婆豆腐、もやしナムル りんごゼリー かきたまスープ	361.4(494.5) 17.3(17.8) 15.9(14.0) 2.2(1.8)	植物油、片栗粉、砂糖、ごま油、胚芽米	豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ	りんごゼリー、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、○バナナ	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、豆板醤、こしょう	バナナ	カルピス 星たべよ
15火	豚もも丼、おひたし バナナ、みそ汁	217.2(191.7) 13.5(11.4) 9.1(7.2) 0.8(0.8)	片栗粉、砂糖、サラダ油	豚もも肉、木綿豆腐、生わかめ、米みそ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、ピーマン、○こども充実野菜	しょうゆ、清酒、中華スープの素	野菜ジュース	バニラアイス
16水	鶏のパン粉焼き、フレンチサラダ、ソファールレモン、トマトスープ	374.9(495.9) 17.9(19.6) 16.5(15.5) 1.2(1.1)	○薄力粉、○砂糖、パン粉、植物油、植物油、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、ソファール、○豆乳、ゆで大豆、ペーコンスライス	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、○バナナ、きゅうり、どうもろこし、にんじん、グリーンピース、パセリ、にんにく、○ミニゼリーオレンジ	白ワイン、酢、コンソメ、食塩、食塩、こしょう、○食塩	ビスコ	牛乳 バナナケーキ
17木	チンジャオロース、華風和え、フリン、わかめスープ	380.4(459.4) 20.5(19.2) 16.3(14.1) 3.0(2.2)	○米粉パン、ごま油、片栗粉、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚もも肉千切り、○ピザ用シュレッドチーズ、○しらす干し、かまぼこ、乾燥わかめ、米みそ、○刻みのり	もやし、孟宗水煮、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、○バナナ	しょうゆ、オイスターソース、酒、中華だしの素、酢、食塩、こしょう	バナナ	牛乳 しらすトースト
18金	なすの肉味噌かけ、磯香和え、ゼリー、なめこ汁	246.3(386.9) 11.8(12.9) 10.4(9.4) 1.3(1.1)	揚げ油、砂糖、片栗粉、胚芽米、○ホットケーキミックス	豚ひき肉、豆腐、米みそ、○無塩バター、かつお節、刻みのり、○牛乳	○どうもろこし、ごまつな、かぼちゃ、もやし、なす、なめこ、ねぎ、○どうもろこし	しょうゆ、酒、○しょうゆ、昆布だし汁	ミニゼリー	麦茶 焼きどうもろこし 未満児：とんがり コーン
19土	コーンシチュー すこやかふりかけ、麦茶	240.4(343.8) 11.7(12.3) 8.8(8.2) 1.6(1.3)	じゃがいも、胚芽米	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	たまねぎ、どうもろこし、にんじん、しめじ			
22火	豆腐の五目煮、ゆかり和え、ラフランスゼリー、中華スープ	184.4(305.4) 8.5(10.2) 9.6(9.7) 1.5(1.2)	片栗粉、植物油、砂糖、ごま油、胚芽米	○牛乳、豆腐	きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、どうもろこし、にんじん、しめじ、ねぎ、ごまつな	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩、こしょう	野菜ジュース	牛乳 ハウムクーヘン
23水	カレイの梅焼き、オクラの和え物、フルーツ野菜ゼリー、根菜汁	321.9(582.8) 18.6(21.3) 14.3(19.0) 1.9(2.2)	じゃがいも、○砂糖、砂糖、胚芽米、○純米せんべい	○牛乳、カレイ、米みそ、ローズハムスライス、薄揚げ、煮干し	ごまつな、にんじん、きゅうり、オクラ、笹かきごぼう、どうもろこし、ねぎ、しいたけ、うめびしお	しょうゆ、酒、本みりん	純米せんべい	牛乳 シュガーパイ
24木	さばのごま衣焼き、ひじきの炒め煮、メロン、みそ汁	223.5(380.7) 14.2(16.6) 12.9(13.6) 2.0(1.7)	しらたき、植物油、炒りごま、砂糖、砂糖、胚芽米	さば、さつま揚げ、米みそ、薄揚げ、芽ひじき、煮干し	アンデスメロン、ごまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒	アスパラガスビスケット	麦茶 ほしたべよ
25金	塩からあげ、コーンサラダ、しそまき、バナナ、みそ汁	395.1(559.9) 21.3(21.0) 15.9(13.3) 2.6(2.2)	○食パン、揚げ油、片栗粉、植物油、ごま油、砂糖、砂糖、胚芽米	鶏もも肉、豆腐、○ピザ用シュレッドチーズ、○ローズハムスライス、米みそ、煮干し	バナナ、キャベツ、なす、どうもろこし、きゅうり、○たまねぎ、にんじん、しめじ、○ピーマン、にんにく	○ケチャップ、酢、酒、食塩、食塩、こしょう	ハッピーターン	麦茶 ピザトースト
26土	塩野菜あんかけ丼、麦茶	144.6(264.8) 8.2(9.3) 6.5(6.4) 0.8(0.6)	片栗粉、ごま油、胚芽米	豚もも肉	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	中華だしの素、食塩		
28月	蒸し鶏香味だれ、切干大根サラダ、メロン、みそ汁	259.4(408.3) 16.7(18.8) 11.5(13.0) 2.1(1.8)	じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉、すりごま、胚芽米	鶏もも肉、米みそ、ローズハムスライス、○ホイップクリーム、煮干し、乾燥わかめ	アンデスメロン、きゅうり、○白桃缶、○みかん缶、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ねぎ	しょうゆ、酢、酒、食塩	アスパラガスビスケット	フリンアラモード
29火	鮭の南蛮漬、ごまキュウリ、スイカゼリー、みそ汁	302.6(428.1) 17.6(19.0) 12.5(12.0) 1.9(1.6)	すいかのゼリー、揚げ油、片栗粉、焼酎、砂糖、炒りごま、砂糖、胚芽米	鮭切身、厚揚げ、米みそ、煮干し	きゅうり、もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、○赤パプリカ、黄パプリカ、○バナナ	しょうゆ、酢	バナナ	カルピス ビスコ
30水	誕生会献立 夏野菜のキーマカレー わかめサラダ 手作りゼリーアラモード、牛乳	765.6(698.6) 20.0(16.9) 28.6(24.0) 2.4(1.9)	白ご飯、じゃがいも、植物油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮、ゆで大豆、フローズンホイップ、乾燥わかめ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、どうもろこし、なす、トマト、スモークチキン、キャベツ、ピーマン、にんじん、バナナ、にんにく、○幼児ぶどうジュース	カレーウ、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	ぶどうジュース	麦茶 誕生会デザート
31木	ウインナーの変わり味噌和え、しょうゆフレンチ、元気ヨーグルト、すまし汁	319.8(454.3) 11.7(13.3) 16.9(15.4) 2.4(2.0)	じゃがいも、揚げ油、缶詰、植物油、砂糖、ごま油、胚芽米	ヨーグルト、ウインナー、ちくわ、米みそ、乾燥わかめ、かつお節	キャベツ、ごまつな、ねぎ、黄パプリカ、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酒、昆布だし汁、酢、食塩、こしょう	麦茶 ビスケット	麦茶 ほたほた焼き

※食材の納品状況により、献立が変更になる場合があります。

※緑色の字は、手作りおやつです。

※オレンジ色の字は完全給食の日です。

※スプーン・割りばしの方が食べやすい献立に、



(スプーン)のマーク、



割りばしのマークが付いています。