

7月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	昼食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子をととのえる
1	火	ビスケット 麦茶	ごはん サバの塩焼き 厚揚げそぼろ煮 切り干し大根のごま和え けんちん汁	バナナケーキ 牛乳	473kcal 22.2g	549kcal 27.0g	さば 厚揚げ 豚ひき肉 ちくわ 牛乳	ミニアスハラガスビス ケット 米 砂糖 片栗 粉 すりごま さとも	きぬさや 切り干し大根 にんじん きゅうり 白 菜 ごぼう ねぎ パナ
2	水	ヨーグルト 麦茶	きつねうどん かき揚げ かぼちゃの煮物 ゆかり和え	味噌おにぎり 麦茶	323kcal 8.5g	382kcal 9.5g	プレーンヨーグルト 油 揚げ	砂糖 うどん 天ぷら粉 サラダ油 米	ほうれんそう 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 かぼちゃ もやし きゅう
3	木	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじき煮 オレンジ ずまし汁	きな粉トースト 牛乳	522kcal 19.8g	580kcal 23.8g	鶏もも肉 ひじき 油揚げ 豆腐 きなこ 牛乳	サブレ 米 マヨネーズ 砂糖 食パン パター	にんじん しいたけ い んげん オレンジ ほう れんそう しめじ
4	金	せんべい 麦茶	豚丼 さつまいもサラダ 浅漬け みそ汁	パバロア 牛乳	506kcal 16.5g	556kcal 19.2g	豚小間 牛乳	せんべい 米 砂糖 サ ラダ油 さつまいも マ ヨネーズ パバロアの素	玉ねぎ おろししょうが にんじん 白菜 キャバ ツ きゅうり 小松菜
5	土		おまかせメニュー						
7	月	ビスケット 麦茶	七夕そうめん 星型ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーソテー	二色ゼリー 味しらべ 牛乳	454kcal 15.8g	541kcal 19.3g	かにかまぼこ 錦糸卵 合いびきりハバーグ ツナ 缶 牛乳	アンパンマン幼児用ビス ケット そうめん じゃ がいも マヨネーズ サ	にんじん きゅうり フ ロッキー 玉ねぎ と うもろこし
8	火	ムース 麦茶	ごはん 魚のムニエル ほうれん草ソテー 3色サラダ 具たくさんコンソメスープ	コーンフレーク 牛乳	502kcal 22.4g	577kcal 26.7g	牛乳 鮭 ハム	デザート&ムース(ビー 子味) 米 小麦粉 マーガリン サラダ油	ほうれんそう キャバツ 大根 にんじん 水菜 とうもろこし 玉ねぎ
9	水	せんべい 麦茶	ごはん 照り焼きチキン コールスローサラダ ハッシュドポテト みそ汁	あべかわマカロニ 牛乳	481kcal 17.7g	551kcal 21.1g	鶏もも肉 きなこ 牛乳	せんべい 米 砂糖 フ レンチドレッシング ハッシュドポテト マカ	おろししょうが おろし にんにく キャバツ に んじん きゅうり と う
10	木	ビスケット 麦茶	夏野菜カレー トマトサラダ コロッケ コンソメスープ	ホットケーキ 牛乳	395kcal 12.4g	451kcal 14.7g	豚小間 牛乳	ミニアスハラガスビス ケット 米 マヨネーズ フレンチドレッシング	玉ねぎ にんじん なす ピーマン ブロッコリー カリフラワー トマト
11	金	せんべい 麦茶	ごはん 鶏つくね 小松菜のなめだけ和え パナナ みそ汁	ジャムパン 牛乳	513kcal 18.2g	566kcal 21.5g	鶏ひき肉 牛乳 油揚げ	せんべい 米 パン粉 砂糖 片栗粉 食パン ブルーベリージャム	玉ねぎ おろししょうが 小松菜 にんじん なめ だけ パナナ 大根 大
12	土		おまかせメニュー						
14	月	せんべい 麦茶	ごはん 焼肉 スパゲティサラダ かぼちゃの甘煮 みそ汁	いももち 牛乳	484kcal 16.1g	529kcal 18.8g	豚小間 ツナ缶 牛乳	せんべい 米 サラダ油 スパゲティ マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 片栗	玉ねぎ パプリカ キャ バツ にんじん きゅう り かぼちゃ 小松菜
15	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん ヤンニョムチキン ピーフン炒め オレンジ 中華スープ	たこ焼き 牛乳	496kcal 19.4g	630kcal 24.7g	プレーンヨーグルト 鶏 もも肉 ハム 青のり 牛乳	砂糖 米 片栗粉 サラ ダ油 ごま ピーフン ごま油 マヨネーズ	おろしにんにく にんじ ん キャバツ オレンジ チンゲンサイ もやし
16	水	ビスケット 麦茶	ごはん 魚の菜種焼き 切り干し大根煮 磯和え 具たくさん汁	ココアケーキ 牛乳	397kcal 17.4g	425kcal 20.8g	ホキ 錦糸卵 のり 豆 腐 牛乳	サブレ 米 マヨネーズ 砂糖 さとも	切り干し大根 にんじん しいたけ いんげん 水 菜 キャバツ ごぼう
17	木	せんべい 麦茶	ナポリタン オムレツ コーンサラダ コンソメスープ	クラッカー パナナ 牛乳	402kcal 14.5g	427kcal 16.7g	ハム オムレツ 牛乳	せんべい スパゲティ サラダ油 和風ドレッシ ング クラッカー	玉ねぎ ピーマン にん じん キャバツ と うもろこし 水菜 ブロッコ
18	金	ビスケット 麦茶	二色丼 なめ茸和え がんも煮 みそ汁	ゼリー ぱりんこ 牛乳	459kcal 15.6g	495kcal 18.6g	鶏ひき肉 錦糸卵 ちく わ がんもどき 油揚げ 牛乳	アンパンマン幼児用ビス ケット 米 サラダ油 砂糖 じゃがいも カツ	ほうれんそう にんじん なめだけ きぬさや 玉 ねぎ
19	土		おまかせメニュー						
21	月		海の日						
22	火	せんべい 麦茶	ごはん 生姜焼き さつまいもの甘煮 ごま和え みそ汁	プリン ビスコ 牛乳	554kcal 17.3g	607kcal 20.1g	豚小間 ちくわ 油揚げ 牛乳	せんべい 米 サラダ油 砂糖 さつまいも すり ごま プリンの素 ビス	玉ねぎ おろししょうが ほうれんそう にんじん なめこ ねぎ
23	水	ムース 麦茶	焼きそば ぎょうざ 三色ナムル 中華スープ	おかかおにぎり 麦茶	422kcal 13.0g	477kcal 14.9g	牛乳 豚小間 わかめ かつお節	デザート&ムース(ビー 子味) 焼きそば (蒸し 種) サラダ油 ごま油	キャバツ にんじん ピーマン 餃子 小松菜 もやし ねぎ 玉ねぎ
24	木	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏肉のチーズ焼き マカロニソテー オレンジ コンソメスープ	シュガートースト 牛乳	544kcal 21.4g	635kcal 25.9g	鶏もも肉 ミックススチ ーズ 牛乳	ミニアスハラガスビス ケット 米 マカロニ サラダ油 砂糖 食パン	玉ねぎ ピーマン オレ ンジ ほうれんそう に んじん
25	金	せんべい 麦茶	ごはん ひじきハンバーグ 納豆 こぶきいも みそ汁	ポップコーン 牛乳	483kcal 19.1g	528kcal 22.6g	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひ じき 納豆 青のり 油 揚げ 牛乳	せんべい 米 パン粉 じゃがいも ポップコー ン サラダ油	玉ねぎ にんじん 小松 菜 えのき
26	土		おまかせメニュー						
28	月	せんべい 麦茶	ごはん 三色チンジャオロース 春雨サラダ シュマイ 中華スープ	ゼリーポンチ 牛乳	522kcal 16.5g	577kcal 19.3g	豚肉 しゅうまい 豆腐 牛乳	せんべい 米 サラダ油 片栗粉 春雨 中華ド レッシング カップゼ	ピーマン パプリカ た けのこ と うもろこし きゅうり にんじん チ
29	火	ビスケット 麦茶	ごはん タラのコーンマヨ焼き 青菜とツナの炒め物 厚焼き玉子 豚汁	お好み焼き 牛乳	507kcal 23.2g	563kcal 28.1g	助産タラ(骨なし)・5 0g ツナ缶 厚焼き玉 子 豚小間 豆腐 青の	サブレ 米 卵不使用マ ヨネーズ ごま油 さと いも 小麦粉	とうもろこし ほうれん そう もやし にんじん 大根 ねぎ キャバツ
30	水	せんべい 麦茶	パン ボークチャップ キャベツソテー ルビー コンソメスープ	菜めしおにぎり 麦茶	375kcal 13.8g	389kcal 15.8g	鶏もも肉 ハム	せんべい ロールパン サラダ油 米	玉ねぎ しめじ キャバ ツ にんじん ピーマン 大根 白菜
31	木	ヨーグルト 麦茶	冷やしうどん さつまいも天 お浸し 厚揚げのおかか煮	お麩ラスク 牛乳	290kcal 11.8g	340kcal 13.7g	プレーンヨーグルト わ かめ かまぼこ 厚揚げ かつお節 牛乳	砂糖 うどん さつまい も 天ぷら粉 サラダ油 ふ・小豆粉 パター	もやし にんじん 小松 菜 大根

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和7年度 イートランド備

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児5月平均	459kcal	16.9g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児5月平均	517kcal	20.1g