



7月予定および献立表



令和7年6月20日
堀江敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	火	身体測定 E～たいむ シーツ交換(くま)	鮭西京焼き／付野菜 ひじき煮 ★すまし汁	鮭、みそ、三温糖、みりん、酒/ほうれん草、醤油、三温糖 ひじき、人参、竹輪、しらたき、大豆、インゲン、みりん、三温糖、醤油 卵、豆腐、三つ葉、醤油、塩	●ヨーグルト蒸しパン HM、ヨーグルト、砂糖、レーズン ●牛乳
2	水	身体測定 体育あそび シーツ交換(りす)	肉じゃが 酢の物 みそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、 干椎茸、インゲン、みりん、三温糖、醤油 大根、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ、三温糖、酢、醤油 白菜、油揚げ、里芋、青ねぎ、みそ	●お麩ラスク 麩、バター、砂糖 ●牛乳
3	木	シーツ交換 (うさぎ)	豚肉ブルコギ ナムル みそ汁	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、青梗菜、鶏がら、みりん、醤油、砂糖、ごま油 ほうれん草、もやし、人参、ごま油、醤油、三温糖、ごま しめじ、油揚げ、小松菜、みそ	★●オレンジケーキ HM、バター、砂糖、卵、牛乳、マーマレード ●牛乳
4	金	セタの集い シーツ交換 (ひよこ)	★●パン / とうもろこし 豆乳カレースープ じゃこサラダ	パン/とうもろこし ウインナー、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、ルウ、豆乳 ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜、酢、醤油、三温糖	いなり寿司 すし揚げ、みりん、砂糖、醤油、 酢、みりん、じゃこ、ごま ●牛乳
5	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、青ねぎ、醤油、鶏がら、ごま油 もやし、人参、胡瓜、ささみ、酢、醤油、ごま油、三温糖 大根、わかめ、青ねぎ、鶏がら、醤油、塩	★●どら焼き HM、砂糖、牛乳、卵、小豆、豆乳ホイップ ●牛乳
6	日				
7	月		★セタそうめん かぼちゃそぼろ煮 フルーツ	そうめん、胡瓜、トマト、ハム、オクラ、 錦糸卵 、めんつゆ 鶏ミンチ、南瓜、じゃが芋、人参、インゲン、みりん、三温糖、みりん、醤油 すいか	●セタゼリー りんごジュース、アガー、牛乳、寒天、 黄桃缶、スタージュガー、砂糖 せんぺい(星たべよ) ●牛乳
8	火	E～たいむ	★●パン チキンのトマト煮 コーンサラダ	パン 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶、コンソメ、三温糖、塩 キャベツ、人参、コーン、胡瓜、レーズン、酢、醤油、三温糖	●豆乳ドーナツ HM、豆乳、豆腐、きな粉、砂糖 ●牛乳
9	水	体育あそび	鯖の味噌煮／付野菜 磯和え すまし汁	鯖、みそ、醤油、三温糖、みりん、生姜、酒/ 人参、鶏がら、ごま油、塩 ほうれん草、白菜、人参、のり、醤油、みりん、三温糖 豆腐、しめじ、青ねぎ、醤油、塩、酒	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖 ●牛乳
10	木		麻婆丼 ばんさんすう ビーフンスープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ニラ、青ねぎ、甜面醬、 ソース、みそ、醤油、三温糖、鶏がら、片栗粉、酒 もやし、人参、胡瓜、ハム、酢、三温糖、醤油、ごま油 ビーフン、干し椎茸、青梗菜、鶏がら、醤油、酒、塩、ごま油	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、フルーツミックス缶、 バナナ、砂糖 ●マリービスケット
11	金		鶏肉レモンソース／付野菜 マセドアンサラダ ★卵とコーンのスープ	鶏肉、薄力粉、片栗粉、醤油、三温糖、酢、レモン果汁/キャベツ、ゆかり じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ、マヨドレ、三温糖、塩 クリームコーン、卵、青ねぎ、鶏がら、醤油	●ブルーベリーケーキ HM、バター、砂糖、牛乳、ブルーベリー ●牛乳
12	土	夏まつり			
13	日				
14	月		鶏肉マーマレード焼／付野菜 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、マーマレード、醤油/ブロッコリー、青じそドレ ツナ、マカロニ、胡瓜、人参、 マヨドレ 厚揚げ、わかめ、青ねぎ、みそ	★●スイートブル ロールパン、薄力粉、砂糖、バター、卵 ●牛乳
15	火	E～たいむ	豚肉生姜焼き ごま和え みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖 ほうれん草、白菜、人参、竹輪、ごま、みりん、醤油、三温糖 じゃが芋、わかめ、青ねぎ、みそ	●シリアルクッキー HM、バター、砂糖、牛乳、 コーンフレーク、チョコレート ●牛乳
16	水	歯科検診	★●パン/フルーツ ●クリームシチュー グリーンサラダ	パン/黄桃缶 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、コーン、醤油、酢、三温糖	中華おこわ もち米、鶏肉、干し椎茸、人参、鶏がら、醬 油、酒、生姜、ごま油 ●牛乳

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	木	プール開き	わかめご飯/あじ南蛮漬 おかか和え けんちん汁	わかめ/あじ、片栗粉、人参、玉ねぎ、ピーマン、酢、三温糖、醤油、ごま油 ほうれん草、白菜、人参、糸かつお、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、大根、人参、ごぼう、豆腐、オクラ、酒、醤油、塩	★●りんごケーキ バター、卵、砂糖、スキムミルク、りんごジャム、 レモン果汁、薄力粉、ベーキングパウダー ●牛乳
18	金	お習字 シーツ交換 (いぬ)	★●冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、 焼豚 、胡瓜、トマト、 錦糸卵 、酢、 醤油、三温糖、ごま油、レモン果汁 春巻きの皮、玉葱、人参、キャベツ オレンジ	●チーズサンド 食パン、チーズ、マーガリン ●牛乳
19	土		カレーピラフ かにかまサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、インゲン、カレー粉、コンソメ、塩 かにかま、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、醤油、三温糖、酢 じゃが芋、しめじ、コンソメ、塩	★●しっとりクッキー HM、砂糖、卵、チョコレート ●牛乳
20	日				
21	月	海の日			
22	火	E～たいむ シーツ交換(くま) 夏季保育はじめ	鶏肉のごま風味焼き／付野菜 切り干し大根煮 モロヘイヤスープ	鶏肉、醤油、みりん、酒、練りごま、ごま油、生姜、ごま/ブロッコリー、ポン酢 切干大根、人参、竹輪、しらたき、インゲン、みりん、三温糖、醤油 モロヘイヤ、豆腐、青葱、醤油、塩、酒	●マシュマロおこし コーンフレーク、フルグラ、マシュマロ、バター ●牛乳
23	水	体育あそび 避難訓練 シーツ交換(りす)	★●パン/フルーツ ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン/バナナ缶 牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ルウ キャベツ、コーン、人参、レーズン、酢、三温糖、醤油	おはぎ もち米、小豆、きな粉、砂糖 ●牛乳
24	木	誕生会 シーツ交換 (うさぎ)	夏野菜カレー キャベツとみかんのサラダ ●ヨーグルト	玄米、鶏肉、玉ねぎ、人参、なす、南瓜、トマト、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、みかん缶、レーズン、酢、醤油、砂糖 ヨーグルト	★●パースデケーキ スポンジ、豆乳ホイップ、砂糖、 ブルーベリージャム、バイン缶、みかん缶 ●牛乳
25	金	宿泊保育 (きりん) シーツ交換(ひよこ)	鯛の野菜あんかけ 白和え 貝だくさん汁	たい、片栗粉、玉ねぎ、人参、もやし、鶏がら、醤油 豆腐、人参、椎茸、こんにゃく、白菜、ほうれん草、醤油、三温糖、みそ、ごま 豚肉、大根、人参、ごぼう、南瓜、青ねぎ、みそ	★●お好み焼き お好み焼き粉、豚肉、卵、キャベツ、 長手、竹輪、青葱、あおのり、ソース ●牛乳
26	土	家庭の日 宿泊保育 (きりん)	ラーメン ●蒸しゅうまい ゼリー	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒 シュウマイの皮、鶏肉、キャベツ、パン粉、ごま ミニゼリー	★●きなこホットケーキ HM、卵、豆乳、おから、きな粉、砂糖 ●牛乳
27	日				
28	月		たらのおろしあん 大豆サラダ みそ汁	たら、片栗粉、大根、みりん、醤油、三温糖、酒 ちりめんじゃこ、大豆、人参、キャベツ、胡瓜、酢、醤油、三温糖 麩、わかめ、青ねぎ、みそ	●セサミトースト 食パン、マーガリン、砂糖、ごま ●牛乳
29	火	E～たいむ	●ミートスパゲティ ハムサラダ フルーツ	合い挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト缶、 バター、チーズ、片栗粉 キャベツ、ハム、胡瓜、コーン、酢、三温糖、醤油 バナナ	●プリン ★●ムーンライト ●牛乳
30	水		梅の照り焼きつくね／付野菜 ボン酢和え みそ汁	鶏ミンチ、豆腐、片栗粉、オクラ、生姜、塩、梅、みりん、醤油、三温糖 / トマト キャベツ、人参、竹輪、胡瓜、ちりめんじゃこ、ボン酢、三温糖、ごま油 なす、油揚げ、青ねぎ、みそ	●コロツケ 合い挽きミンチ、じゃが芋、パン粉 ●牛乳
31	木		★冷しうどん 竹輪、南瓜天ぷら フルーツ	うどん、ツナ、胡瓜、トマト、 錦糸卵 、めんつゆ 竹輪、青のり、南瓜、天ぷら粉、ごま 黄桃缶	●黒糖蒸しパン HM、黒糖、さつまいも、スキムミルク、牛乳 ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
平均	559	20.6	16.7	243	2.1	203	0.33	0.40	19	4.5	1.5
基準値	511	23.0	15.0	231	2.2	184	0.28	0.32	20	—	1.4

月曜日：エースコイン
火曜日：ハーベスト
水曜日：アンパンマンせんべい

木曜日：アスバラガスビスケット
金曜日：どうぶつビスケット
土曜日：ビスコ

