



7月予定および献立表

2025年6月20日
立売堀敬愛保育園

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	火		鯖の西京焼き/添野菜 ひじき煮 ★かきたま汁	さわら、味噌、三温糖、みりん、酒/ほうれん草、醤油、三温糖 ひじき、油揚げ、人参、白滝、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 鶏卵、豆腐、みつば、醤油、塩、酒	●ヨーグルト蒸しパン●牛乳 HM、BP、ヨーグルト、上白糖 サラダ油、スキムミルク
2	水		豚肉のブルコギ炒め ナムル みそ汁	豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、春雨、生姜、鶏がら、醤油、みりん、上白糖、ごま油 もやし、人参、ほうれん草、ごま油、醤油、三温糖、胡麻 しめじ、厚揚げ、青ねぎ、味噌	●お麴ラスク●牛乳 おつゆ麴、有塩バター グラニュー糖
3	木	七夕の集い シート交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	★●パン/フルーツ 豆乳カレースープ じゃこサラダ	パン/黄桃缶 燻製屋ウインナー、人参、じゃが芋、ブロッコリー、ルウ、豆乳 じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油	おはぎ ●牛乳 もち米、こしあん、きな粉 三温糖、塩
4	金	E～たいむ シート交換 (りす・いぬ)	菜飯/肉じゃが 酢の物 みそ汁	菜飯の素/鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、いんげん、みりん、酒、醤油、三温糖、サラダ油 大根、じゃこ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 油揚げ、白菜、里芋、味噌	おからクッキー●牛乳 おから、上白糖、サラダ油 HM、豆乳
5	土	夏まつり			
6	日				
7	月	体育遊び	★七夕そうめん かぼちゃ煮 フルーツ	そうめん、トマト、胡瓜、ツナ、薄焼き卵、めんつゆ、みりん、酒、醤油、三温糖 鶏肉、南瓜、じゃが芋、人参、いんげん、みりん、醤油、三温糖 すいか	●七夕ゼリー●牛乳 サイダー、氷糖みつ、粉寒天 カルピス、上白糖、黄桃缶 せんべい
8	火	歯科検診	鶏肉のレモンソース/添野菜 ポテトサラダ みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、醤油、上白糖、レモン果汁、酢/キャベツ、酢、サラダ油、醤油、塩 じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨドレ、塩、三温糖 油揚げ、わかめ、青ねぎ、味噌	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、みかん缶 フルーツカクテル缶、上白糖 ★●パウムクーヘン
9	水	プール開き	ゆかりご飯/鯖の梅煮 磯和え すまし汁	ゆかり/さば、梅肉、生姜、酒、みりん、三温糖、醤油 白菜、ほうれん草、人参、海苔、醤油、みりん、三温糖 豆腐、えのき、青ねぎ、醤油、塩、酒	●シナモン揚げパン●牛乳 NEGロール、シナモン グラニュー糖、サラダ油
10	木		★●パン/フルーツ チキンのトマト煮 コーンサラダ	パン/パイン缶 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、サラダ油、上新粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、コンソメ、塩 キャベツ、コーン、胡瓜、レーズン、人参、酢、サラダ油、塩、醤油	豆腐ドーナツ●牛乳 HM、絹豆腐、豆乳 きな粉、三温糖、サラダ油
11	金	E～たいむ	麻婆丼 パンサンスウ ビーフンスープ	豚肉、豆腐、玉葱、にら、青ねぎ、醤油、オイスターソース、甜麺醬、味噌、酒、三温糖、鶏がら、片栗粉 胡瓜、人参、もやし、ハム、酢、三温糖、醤油、ごま油 ビーフン、玉葱、干椎茸、チンゲン菜、鶏がら、醤油、酒、塩、ごま油	★●キャラットケーキ●牛乳 薄力粉、人参、BP、鶏卵 有塩バター、三温糖、 生乳、スキムミルク
12	土		焼きそば風スパゲッティ ブロッコリーサラダ みそ汁	スパゲッティ、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、竹輪、焼きそばソース、サラダ油 ブロッコリー、ツナ、人参、キャベツ、コーン、酢、サラダ油、醤油、塩 油揚げ、ほうれん草、豆腐、味噌	中華おこわ●牛乳 もち米、鶏肉、干椎茸、人参 鶏がら、醤油、酒、生姜 ごま油
13	日				
14	月	体育遊び	鶏肉のマーメイド焼き/添野菜 カニカマサラダ ★卵スープ	鶏肉、マーメイド、醤油/ブロッコリー、塩 胡瓜、人参、かにかま、キャベツ、コーン、サラダ油、ごま油、酢、醤油、塩 鶏卵、クリームコーン、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒、塩、片栗粉	●プリン リッツ ●牛乳 プリンミックス、グラニュー糖
15	火		ミートスパゲティ ハムサラダ フルーツ	スパゲティ、豚肉、牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、上新粉、サラダ油、塩、パセリ ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 オレンジ	いなり寿司●牛乳 すし揚げ、みりん、三温糖 醤油、酢、塩、じゃこ、胡麻
16	水	とうもろこしの 皮むき (いぬ組)	豚肉の生姜焼き じゃことひじきサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖、サラダ油 ひじき、じゃこ、キャベツ、胡瓜、パプリカ、酢、サラダ油、塩、醤油 じゃが芋、キャベツ、青ねぎ、味噌	とうもろこし ●牛乳 (ひよこ・うさぎ組は とうもろこしおにぎり)
17	木	シート交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	わかめご飯/鯛の南蛮漬 白和え けんちん汁	わかめ/鯛、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、ピーマン、酢、三温糖、醤油、ごま油 木綿豆腐、人参、板茷蓴、白菜、ほうれん草、醤油、三温糖、味噌、塩、胡麻 鶏肉、油揚げ、牛蒡、干椎茸、大根、青ねぎ、醤油、酒、塩	★●フレンチトースト●牛乳 食パン、鶏卵、牛乳 三温糖、スキムミルク 有塩バター

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	金	E～たいむ きりん習字 シート交換 (りす・いぬ)	★●パン/フルーツ ビーフシチュー グリーンサラダ	パン/バナナ 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ルウ ブロッコリー、胡瓜、コーン、キャベツ、酢、サラダ油、醤油、塩	オレンジジュース●牛乳 HM、BP、マーメイド ジャム
19	土		ラーメン 揚げ餃子 フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒、塩 餃子、サラダ油 パイン缶	★きなこホットケーキ●牛乳 HM、鶏卵、豆乳、おから きな粉 サラダ油 三温糖
20	日				
21	月	海の日			
22	火		★冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、豚肉、胡瓜、トマト、 錦糸卵、冷やし中華たれ 春巻き、サラダ油 みかん缶	ホイップサンド●牛乳 食パン、豆乳ホイップ 三温糖、マーメイドジャム
23	水		焼肉 コールスローサラダ みそ汁	牛肉、酒、玉葱、人参、ピーマン、生姜、にんにく、サラダ油、味噌、醤油、みりん、三温糖、ウスターソース、林檎、胡麻 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン、パセリ、酢、サラダ油、醤油、塩 厚揚げ、玉葱、青ねぎ、味噌	ノフライドポテト●牛乳 フライドポテト、塩、青のり サラダ油
24	木	誕生会	夏野菜カレー ツナサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉葱、人参、茄子、トマト、南瓜、サラダ油、にんにく、生姜、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 ヨーグルト、上白糖	★●バースデーケーキ●牛乳 スポンジケーキ、上白糖 豆乳ホイップ、レモン果汁 みかん缶、オレンジジュース キウイ、マーメイドジャム
25	金	(夏季保育スタート) 宿泊保育 (きりん)	鮭の塩焼き/添野菜 胡麻和え 具だくさん汁	鮭、酒、サラダ油、塩/キャベツ、ゆかり ほうれん草、白菜、竹輪、人参、胡麻、みりん、醤油、三温糖 豚肉、牛蒡、大根、南瓜、人参、青ねぎ、味噌	●シリアルクッキー●牛乳 HM、無塩バター、上白糖 牛乳、ココア コーンフレーク
26	土		●えびピラフ マカロニサラダ コンソメスープ	エビ、玉葱、人参、チンゲン菜、サラダ油、塩、コンソメ、 有塩バター マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨドレ、三温糖、塩 南瓜、しめじ、ほうれん草、コンソメ、塩	●キャラメルラスク●牛乳 食パン、グラニュー糖 豆乳ホイップ
27	日				
28	月		鶏肉のマリネ焼き/添野菜 キャベツとみかんサラダ モロヘイヤスープ	鶏肉、レモン果汁、酢、サラダ油、塩、玉葱、人参、パセリ/ブロッコリー、ポン酢 キャベツ、みかん缶、胡瓜、レーズン、酢、サラダ油、醤油、塩 豆腐、モロヘイヤ、青ねぎ、醤油、塩、酒	●マシュマロおこし●牛乳 マシュマロ、無塩バター コーンフレーク
29	火	避難訓練	つくね焼き/添野菜 ポン酢和え みそ汁	鶏肉、木綿豆腐、片栗粉、オクラ、生姜、塩、梅肉、みりん、醤油、三温糖、片栗粉/ミニトマト ほうれん草、キャベツ、えのき、人参、ポン酢、三温糖 しめじ、じゃが芋、もやし、青ねぎ、味噌	★お好み焼き●牛乳 お好み焼き粉、豚肉、キャベツ 長芋、竹輪、BP、青ねぎ、
30	水	E～たいむ	鰯のおろし煮 大豆サラダ みそ汁	たら、片栗粉、大根、みりん、醤油、三温糖、酒、片栗粉 大豆、キャベツ、じゃこ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油 茄子、油揚げ、青ねぎ、味噌	★●スイートブルー●牛乳 NEGロールパン、薄力粉、 三温糖、鶏卵、有塩バター
31	木	シート交換 (ひよこ・うさぎ・くま)	★冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ/南瓜の天ぷら ゼリー	うどん、トマト、胡瓜、ツナ、 錦糸卵、めんつゆ、みりん、酒、醤油、三温糖 竹輪、天ぷら粉、青のり、サラダ油/南瓜、天ぷら粉、ごま、サラダ油 ミニゼリー	●黒糖蒸しパン●牛乳 HM、BP、さつま芋、黒砂糖 スキムミルク サラダ油 生乳

- は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- ・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- ・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- ・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています

朝おやつ・延長用おやつ
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ばたばた焼き、 リッツ、 ●ビスコ、 ●ミルククッキー
●ハーベスト、 ●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します

今月の一人当たりの栄養素(3歳以

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	573	21.5	15.9	258	2.3	225	0.23	0.36	18	3.6	1.6未満
平均	573	21.5	18.3	270	2.1	203	0.31	0.46	22	4.5	1.8