



7月予定および献立表

2025年6月20日
郡山敬愛保育園

●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	体操服登園 入魂式(きりん) 体育遊び(幼児)	鯛のおろし煮 ★●マセドアンサラダ 具たくさん汁	鯛、大根 じゃが芋、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ 大根、人参、ごぼう、南瓜、油揚げ、青ねぎ	●セサミトースト ●牛乳
2	水	おまつりごっこ	★●パン /フルーツ 豆乳カレースープ じゃこサラダ	パン / バナナ ウインナー、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、 ブロッコリー、カレー粉、ルウ、豆乳 キャベツ、人参、ちりめんじゃこ、胡瓜	●シリアルクッキー ●牛乳
3	木	おまつりごっこ	肉じゃが 酢の物 みそ汁	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しらたき、干し椎茸、いんげん 大根、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ 白菜、えのき、青ねぎ	★●オレンジケーキ ●牛乳
4	金	E～たいむ(幼児)	豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、人参、白菜、竹輪、ごま もやし、わかめ、青ねぎ	だししゃかポテト ●牛乳
5	土	なつまつり	トマトクリームスパゲティー ブロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティー、鶏肉、ツナ、玉ねぎ、人参、トマト缶、豆乳 ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン 黄桃	●パンケーキ(ホイップ) ●牛乳
6	日				
7	月	七夕の集い プラネタリウム(きりん) 水遊び始まり	★●七夕そうめん 南瓜のそぼろ煮 フルーツ	素麺、胡瓜、トマト、ハム、錦糸卵、オクラ 鶏挽肉、南瓜、人参、じゃが芋、いんげん すいか	●七夕ジャムサンド ●牛乳
8	火	体育遊び(幼児)	豚肉のプルコギ炒め ナムル みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、春雨 ほうれん草、人参、もやし しめじ、油揚げ、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
9	水	シーツ交換(乳児)	鯖の味噌煮 / 添野菜 磯和え ★かき玉汁	鯖 / 人参 白菜、ほうれん草、人参、のり 卵、豆腐、三つ葉	★●スナックパン ●牛乳
10	木	シーツ交換(幼児) おとまりビデオ会 (きりん)	麻婆丼 ばんさんすう ビーフンスープ	豚挽肉、豆腐、玉ねぎ、ニラ、甜麺醬、オイスターソース もやし、人参、胡瓜、カニカマ ビーフン、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜	●チョコバナナ風蒸しパン ●牛乳
11	金	E～たいむ(幼児)	★●パン /フルーツ ●クリームシチュー グリーンサラダ	パン / オレンジ 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、牛乳、バター、小麦粉 キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、コーン	夕焼けおにぎり ●牛乳
12	土	園庭開放 土曜保育	焼きそば風スパゲティー 中華風酢の物 ゼリー	スパゲティー、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、竹輪、キャベツ もやし、胡瓜、人参、ツナ、コーン ゼリー	●どら焼き ●牛乳
13	日				
14	月	お誕生会	夏野菜カレー キャベツとみかんのサラダ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、人参、なす、南瓜、トマト、ルウ キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶、レーズン チーズ	★●パースデーケーキ ●牛乳
15	火	体育遊び(幼児)	★冷やしうどん 南瓜と竹輪の天ぷら フルーツ	うどん、ツナ、胡瓜、トマト、錦糸卵 南瓜、竹輪、青のり、天ぷら粉 黄桃	★●お好み焼き ●牛乳
16	水	お習字(きりん)	★●パン /フルーツ ●ビーフンシチュー コーンサラダ	パン / パイン缶 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、コーン	いなり寿司 ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	木	交通安全教室 (幼児)	わかめご飯/鰯の南蛮漬け 白和え けんちん汁	わかめ/鰯、人参、玉ねぎ、ピーマン 豆腐、ほうれん草、椎茸、白菜、人参、こんにゃく 鶏肉、大根、ごぼう、油揚げ、人参、オクラ	おひさまゼリー ●ウエハース ●牛乳
18	金	E～たいむ(幼児)	ミートスパゲティー ★●ハムサラダ フルーツ	スパゲティー、合挽肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ト マト缶、上新粉 ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン バナナ	★●スイートブール ●牛乳
19	土	土曜保育	きつねうどん ●揚げしゅうまい ゼリー	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、かまぼこ、ほうれん草 しゅうまい ゼリー	●コーンパンケーキ ●牛乳
20	日				
21	月	海の日			
22	火		鶏肉のマーマレード焼き/添野菜 ★マカロニサラダ 豆乳スープ	鶏肉、マーマレード / ブロッコリー マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ ウインナー、人参、玉ねぎ、しめじ、豆乳	★●パインケーキ ●牛乳
23	水	がんばったね パーティー(幼児) シーツ交換(乳児)	鶏肉のレモンソース/添野菜 大豆サラダ ★コーンと卵のスープ/ゼリー	鶏肉、レモン / ポテト、人参 キャベツ、大豆、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ クリームコーン、卵、青ねぎ /ゼリー	●フルーツヨーグルト ●源氏パイ
24	木	シーツ交換(幼児)	鮭の西京焼き / 添野菜 ひじき煮 すまし汁	鮭、白みそ / とうもろこし ひじき、人参、平天、大豆、しらたき、いんげん 豆腐、かまぼこ、三つ葉	●きな粉揚げパン ●牛乳
25	金	避難訓練	★●パン /フルーツ ●米粉シチュー コールスローサラダ	パン / オレンジ 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、 バター、牛乳、上新粉 キャベツ、人参、パプリカ、胡瓜、レーズン	中華おこわ ●牛乳
26	土	園庭開放 土曜保育	肉うどん 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ゼリー	うどん、牛肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ 鶏肉、さつま芋、人参 ゼリー	●おからクッキー ●牛乳
27	日				
28	月		鶏肉のマリネ焼き/添野菜 ★切干し大根のサラダ モロヘイヤスープ	鶏肉、玉ねぎ、カラーピーマン /ブロッコリー 切干し大根、人参、胡瓜、カニカマ、マヨネーズ 豆腐、モロヘイヤ	●豆乳ドーナツ ●牛乳
29	火		梅の照りつくね/添野菜 ポン酢和え みそ汁	鶏挽肉、梅干し、豆腐、オクラ、片栗粉/ほうれん草 キャベツ、人参、竹輪、胡瓜 なす、油揚げ、青ねぎ	●プリン風ゼリー クラッカー ●牛乳
30	水		★●冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼き豚、胡瓜、トマト、錦糸卵 春巻き すいか	★●カレーチーズトースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳
31	木		鯛の香味焼き/添野菜 おかか和え みそ汁	鯛、大葉 / ゆかりキャベツ 白菜、小松菜、人参、花かつお 油揚げ、もやし、青ねぎ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳

◆献立の内容は仕入れ等の状況により、変更する場合があります。
◆アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
◆乳児クラスは、朝おやつにせんべいやビスケット等を提供しています。
※6・7・8月は、衛生上、毎週土曜日 幼児も給食です。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	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)
基準	516	19.4	14.3	230	2	200	0.3	0.35	23	4	1.6
平均	541	19.6	16.2	245	1.9	219	0.31	0.42	23	4.7	1.8