



## 7月予定および献立表

令和7年6月20日(金曜日)  
中穂積敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	献立	材料	献立	おやつ			
1	火	体操服登園 水あそび スタート	豚肉のプルコギ炒め ナムル 味噌汁	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 ほうれん草、もやし、人参 しめじ、油揚げ、小松菜	●お麩ラスク ●牛乳	16	水	体育あそび 食育教室	豚肉の生姜焼き ごま和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、竹輪 じゃが芋、わかめ、青ネギ	★●スイートブルー ●牛乳
2	水	体育あそび	鮭の西京焼き ひじき煮 ★すまし汁	鮭、味噌 ほうれん草 ひじき、人参、竹輪、しらたき、大豆、いんげん	●黒糖蒸しパン ●牛乳	17	木		ミートスパゲティ ★●ハムサラダ フルーツ	合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 キャベツ、ハム、きゅうり、コーン オレンジ	いなり寿司 ●牛乳
3	木	プラネタリウム 鑑賞	●パン/とうもろこし ●豆乳カレースープ ツナサラダ	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	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン	18	金	E~たいむ	鱈の南蛮漬け 白和え けんちん汁	鱈、玉ねぎ、人参、ピーマン 豆腐、白菜、ほうれん草、人参、椎茸、こんにゃく、ごま 鶏肉、大根、人参、ごぼう、豆腐	●マッシュマロクランチ ●牛乳
4	金	E~たいむ	肉じゃが 酢の物 味噌汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん 大根、人参、きゅうり、ちりめんじゃこ 白菜、油揚げ、里芋、青ネギ	●シリアルクッキー ●牛乳	19	土		豚丼 お浸し 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青ネギ 小松菜、白菜、かまぼこ じゃが芋、わかめ	★●きな粉ホットケーキ ●牛乳
5	土	夏まつり	★●夏中華 揚げ餃子 フルーツ	中華麺、焼豚、きゅうり、トマト、錦糸卵 ぎょうざ フルーツ	★●どら焼き ●牛乳	20	日				
6	日					21	月	海の日			
7	月	七夕の集い	★●七夕そうめん かぼちゃそぼろ煮 フルーツ	そうめん、きゅうり、トマト、ハム、人参、錦糸卵 鶏ミンチ、かぼちゃ、じゃが芋、人参、いんげん すいか	●七夕ゼリー せんべい ●牛乳	22	火	夏季保育 スタート	★●冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼豚、きゅうり、トマト、錦糸卵 春巻き バナナ	★●オレンジケーキ ●牛乳
8	火		●パン/フルーツ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ	パン/パイン缶 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー キャベツ、人参、きゅうり、コーン、レーズン	●牛乳	23	水		鯛の野菜あんかけ おなか和え 具だくさん汁	鯛、玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草、白菜、人参、花かつお 鶏肉、大根、人参、ごぼう、かぼちゃ、青ネギ	おはぎ ●牛乳
9	水	体育あそび 避難訓練	鯖の味噌煮 磯和え すまし汁	鯖、みそ キャベツ、ゆかり ほうれん草、白菜、人参、のり 豆腐、しめじ、青ネギ	フライドポテト ●牛乳	24	木	誕生会 幼児シーツ交換	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、かぼちゃ、トマト、ルウ キャベツ、きゅうり、人参、みかん缶、レーズン ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
10	木	幼児シーツ交換	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、テンメンジャン もやし、人参、きゅうり、ハム ビーフン、玉ねぎ、チンゲン菜、干しシイタケ	●ジャムサンド ●牛乳	25	金	乳児シーツ交換	★冷やしうどん 天ぷら フルーツ	うどん、ツナ、きゅうり、トマト、錦糸卵 かぼちゃ、竹輪、天ぷら粉 黄桃缶	中華おこわ ●牛乳
11	金	E~たいむ 乳児シーツ交換	鶏肉のレモンソース ★マセドアンサラダ 味噌汁	鶏肉、レモン ブロッコリー じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、マヨネーズ かぼちゃ、玉ねぎ、青ネギ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳	26	土	家庭の日	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、レーズン、いんげん かにかま、キャベツ、きゅうり、人参、コーン じゃが芋、しめじ	★しつとりクッキー ●牛乳
12	土	家庭の日	焼きそばスパゲティ ブロッコリーサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、竹輪、ソース ブロッコリー、人参、コーン、きゅうり 豆腐、油揚げ、ほうれん草	●フレンチトースト ●牛乳	27	日				
13	日					28	月		鶏肉のマリネ焼き 大豆サラダ モロヘイヤスープ	鶏肉、玉ねぎ、パプリカ ブロッコリー ちりめんじゃこ、大豆、人参、キャベツ、きゅうり モロヘイヤ、豆腐	●セサミトースト ●牛乳
14	月	習字	鶏肉のマーマレード焼き ★マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード キャベツ、ゆかり ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、マヨネーズ 厚揚げ、わかめ、青ネギ	★●りんごケーキ ●牛乳	29	火		梅の照り焼きつくね ポン酢和え 味噌汁	鶏ミンチ、梅干し、豆腐、オクラ キャベツ、人参、竹輪、きゅうり なす、油揚げ、青ネギ	●プリン クラッカー ●牛乳
15	火	J-リーグ アカデミー	●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 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン	●もちもちドーナツ ●牛乳	30	水	E~たいむ	●パン ゼリー ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン ゼリー 牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ルウ キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ	★●ブルーベリーケーキ ●牛乳
						31	木		たらのおろし煮 切干大根煮 味噌汁	たら、大根 切干大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん 麩、わかめ、青ネギ	★お好み焼き ●牛乳

## 今月の一人当たりの栄養量 (3才児)

	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
基準	542	20.3	15.1	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	574	19.8	17.3	267	2.1	219	0.34	0.44	24	4.9	1.9

■6月から8月の間は家庭の日、幼児さんも給食です

■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。

■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。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。