

7月予定および献立表

2025年6月20日

敬愛ルンビニ西中条

●は乳、★は卵を使用している献立です

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	火	水遊び始まり	豚肉とキャベツの味噌炒め マカロニサラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ わかめ、えのき茸	●おからクッキー ●牛乳
2	水		鯖の塩焼き ●★ひじきサラダ 味噌汁	たら ハム、キャベツ、人参、コーン、きゅうり、パプリカ 玉ねぎ、油揚げ、豆腐、小松菜	●プリン クラッカー ●牛乳
3	木		ミートスパゲティ じゃこサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、ピーマン、トマト缶、スパゲティ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン すいか	●ジャムパン ●牛乳
4	金		●タンドリーチキン ●★ばんさんすう 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、 錦糸卵 大根、キャベツ	大学芋 ●牛乳
5	土	夏まつり	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、コーン しめじ、じゃがいも	●パイナップルケーキ ●牛乳
6	日				
7	月	七夏のつどい	●★セタうどん ●★揚げしゅうまい フルーツ	ハム、オクラ、トマト、 錦糸卵 、うどん 海老しゅうまい オレンジ	星おにぎり ●牛乳
8	火		中華風ローストチキン ツナサラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豆腐、油揚げ、ほうれん草	だししゃかポテト ●牛乳
9	水		ゆかりご飯 豚肉のしぐれ煮 ●★春雨サラダ 味噌汁	ゆかり 豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ハム、もやし、人参、きゅうり、春雨 わかめ、えのき茸、玉ねぎ	●★スティックパン ●牛乳
10	木		鰯の唐揚げ 胡麻和え 豚汁	あじ ほうれん草、白菜、人参 豚肉、大根、人参、さつまいも、油揚げ、ねぎ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
11	金	シーツ交換	豚肉のオイスターソテー じゃことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ 豆腐、わかめ、小松菜	●キャロット蒸しパン ●牛乳
12	土		冷やし中華 ブロッコリーのかにあん フルーツ	焼き豚 、きゅうり、トマト、わかめ、 錦糸卵 ブロッコリー、かにかまぼこ オレンジ	おにぎり ●牛乳
13	日				
14	月		鶏肉の梅照り焼き ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉、梅 キャベツ、ゆかり ハム、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ しめじ、豆腐	●きなこ揚げパン ●牛乳
15	火		わかめご飯 味噌汁 肉じゃが ^g キャベツとみかんのサラダ	わかめ えのき茸、油揚げ 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん キャベツ、みかん缶、きゅうり、レーズン	おひさまゼリー せんべい ●牛乳

- ・献立内容は仕入れ等の状況により、若干変更する場合がございます。
- ・アレルギー対応をされているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
- ・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。

日曜日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	水		鮭の西京焼き おかか和え けんちん汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 鶏肉、大根、人参、里芋、蒟蒻、ごぼう	●青のリトースト ●牛乳
17	木		豚肉の生姜焼き ポン酢和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 小松菜、白菜、人参、かまぼこ キャベツ、油揚げ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
18	金		●★パン フルーツ 豆乳カレースープ ●★ハムサラダ	パン オレンジ 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ごぼう、豆乳、ルウ ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	夕焼けおにぎり ●牛乳
19	土		炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし わかめ、えのき茸	●★バナナケーキ ●牛乳
20	日				
21	月	海の日			
22	火		鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん 豆腐、しめじ	●シナモン揚げパン ●牛乳
23	水	お誕生会	夏野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ、トマト缶、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
24	木	りす組 誕生会(中穂積)	たらの唐揚げ 酢の物 ワンドンスープ	たら かにかまぼこ、きゅうり、人参、切り干し大根 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、白菜、にら、餃子の皮	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
25	金	シーツ交換	鶏肉の唐揚げ 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉 とうもろこし ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草	●マシュマロおこし ●牛乳
26	土		●クリームスパゲティ コーンサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、 ルウ 、 牛乳 、スパゲティ キャベツ、人参、きゅうり、コーン オレンジ	おはぎ ●牛乳
27	日				
28	月	避難訓練	わかめラーメン 中華サラダ フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、わかめ、かまぼこ、コーン、中華麺 ブロッコリー、人参、コーン、ツナ 黄桃缶	おからナゲット ●牛乳
29	火		豚肉のプルコギ炒め キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン 豆腐、しめじ	●シュガートースト ●牛乳
30	水		炊き込み酢飯 ●★ひじきマヨサラダ モロヘイヤのすまし汁	鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、いんげん ハム、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ モロヘイヤ、豆腐	マカロニきなこ ●牛乳
31	木		鶏肉のごま風味焼き 厚揚げのカレー煮 味噌汁	鶏肉、胡麻ペースト ほうれん草 厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、いんげん 油揚げ、なす	フルーツゼリー せんべい ●牛乳

・マヨドレは特定原材料8品目不使用のものを使用しています。

6. 7. 8月の第2、第4土曜日は、衛生上、幼児も給食です。

今月の一人当たりの栄養素

	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	493	18.5	13.7	190	2	0.2	0.25	20	3.6	1.5
平均	530	18.7	14.9	222	2.1	0.39	0.4	21	4.2	1.4