



## 7月予定および献立表



令和7年6月20日  
彩都敬愛保育園

●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  | 水遊び始まり             | 鯛の野菜あんかけ<br>磯和え<br>具だくさん汁             | 鯛、玉ねぎ、人参、もやし<br>小松菜、白菜、人参、のり<br>豚肉、大根、人参、ごぼう、南瓜、青ねぎ                  | ★●スイートプール<br>●牛乳     |
| 2  | 水  |                    | 豚肉プルコギ<br>ナムル<br>みそ汁                  | 豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、青梗菜<br>ほうれん草、もやし、人参<br>しめじ、油揚げ、小松菜                      | チキンナゲット<br>●牛乳       |
| 3  | 木  |                    | ★●パン/ コーン<br>豆乳カレースープ<br>じゃことひじきのサラダ  | パン/ コーン<br>ウインナー、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、ルウ、豆乳<br>ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜、ひじき  | かやくご飯                |
| 4  | 金  | 七夕の集い              | ★七夕そうめん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>フルーツ          | そうめん、胡瓜、トマト、ハム、オクラ、錦糸卵<br>鶏ミンチ、南瓜、じゃが芋、人参、いんげん<br>すいか                | 七夕ゼリー<br>せんべい<br>●牛乳 |
| 5  | 土  |                    | 炒飯<br>中華サラダ<br>中華スープ                  | 豚肉、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、ねぎ<br>もやし、人参、胡瓜、ささみ<br>大根、わかめ、青ねぎ                  | ●おからクッキー<br>●牛乳      |
| 6  | 日  |                    |                                       |                                                                      |                      |
| 7  | 月  | 宿久庄へ<br>(りす)       | 鶏肉マリネ焼き付野菜<br>切り干し大根煮<br>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、ポン酢<br>切干大根、人参、竹輪、しらたき、インゲン<br>モロヘイヤ、豆腐        | ●ブルーベリーケーキ<br>●牛乳    |
| 8  | 火  | 避難訓練               | ●ミートスパゲティ<br>ハムサラダ<br>フルーツ            | スパゲッティ、ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、バター<br>キャベツ、ハム、胡瓜、コーン<br>バナナ             | ●お麩ラスク<br>●牛乳        |
| 9  | 水  | シーツ交換<br>(ひよこ・うさぎ) | 鮭西京焼き付野菜<br>ひじき煮<br>★すまし汁             | 鮭、みそ / ほうれん草<br>ひじき、人参、竹輪、しらたき、大豆、いんげん<br>卵、豆腐、三つ葉                   | ★●スナックパン<br>●牛乳      |
| 10 | 木  | シーツ交換<br>(りす)      | 肉じゃが<br>酢の物<br>みそ汁                    | 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、干椎茸、いんげん<br>大根、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ<br>白菜、油揚げ、里芋、青ねぎ    | ★お好み焼き<br>●牛乳        |
| 11 | 金  |                    | 豚肉生姜焼き<br>ごま和え<br>みそ汁                 | 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン<br>ほうれん草、白菜、人参、竹輪<br>じゃが芋、わかめ、青ねぎ                     | 鯖缶の炊き込みご飯            |
| 12 | 土  | 夏祭り                | ★チキン南蛮<br>ばんさんすう<br>みそ汁               | 鶏肉、卵、マヨネーズ<br>もやし、人参、胡瓜、ハム、春雨<br>大根、わかめ                              | ★●ホットケーキ<br>●牛乳      |
| 13 | 日  |                    |                                       |                                                                      |                      |
| 14 | 月  |                    | 鶏肉レモンソース付野菜<br>★マカロニサラダ<br>★卵とコーンのスープ | 鶏肉、レモン汁 / キャベツ<br>ツナ、マカロニ、胡瓜、人参、マヨネーズ<br>クリームコーン、卵、青ねぎ               | ●マシュマロおこし<br>●牛乳     |
| 15 | 火  |                    | ★●パン / フルーツ<br>●クリームシチュー<br>グリーンサラダ   | パン / 黄桃缶<br>鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、牛乳、ルウ<br>キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、コーン               | だしシャカポテト<br>●牛乳      |
| 16 | 水  |                    | わかめご飯/鰯の南蛮漬<br>白和え<br>けんちん汁           | わかめ/あじ、人参、玉ねぎ、ピーマン<br>豆腐、ほうれん草、椎茸、白菜、人参、こんにゃく<br>鶏肉、大根、人参、ごぼう、豆腐、オクラ | ●セサミトースト<br>●牛乳      |

| 日  | 曜日 | 行事                 | 献立                                  | 材料                                                              | おやつ                   |
|----|----|--------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 17 | 木  |                    | 麻婆丼<br>じゃこサラダ<br>ビーフンスープ            | 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ニラ、青ねぎ、甜面醤<br>ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜<br>ビーフン、椎茸、青梗菜     | いなり寿司                 |
| 18 | 金  | 誕生会                | 夏野菜カレー<br>キャベツとみかんのサラダ<br>●ヨーグルト    | 玄米、鶏肉、玉ねぎ、人参、なす、南瓜、トマト、ルウ<br>キャベツ、胡瓜、人参、みかん缶、レーズン<br>ヨーグルト      | ★●パースデイケーキ<br>●牛乳     |
| 19 | 土  |                    | カレーピラフ<br>かにかまサラダ<br>コンソメスープ        | 鶏肉、玉ねぎ、人参、レーズン、インゲン<br>かにかま、キャベツ、胡瓜、人参、コーン<br>じゃが芋、しめじ、パセリ粉     | たい焼き<br>●牛乳           |
| 20 | 日  |                    |                                     |                                                                 |                       |
| 21 | 月  |                    |                                     |                                                                 |                       |
| 22 | 火  | 夏季保育(～8/23)        | 鶏肉のマーマレード焼付野菜<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>みそ汁 | 鶏肉、マーマレード / ブロッコリー<br>ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん<br>麩、わかめ、青ねぎ          | ●フルーツヨーグルト<br>●ビスコ    |
| 23 | 水  | シーツ交換<br>(ひよこ・うさぎ) | ★●パン/ フルーツ<br>●ビーフシチュー<br>コールスローサラダ | パン/ パイン缶<br>牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ルウ<br>キャベツ、胡瓜、人参、カラーピーマン、レーズン | おはぎ                   |
| 24 | 木  | シーツ交換<br>(りす)      | 鯖の味噌煮付野菜<br>おかか和え<br>すまし汁           | 鯖 / 人参<br>ほうれん草、人参、白菜、花かつお<br>豆腐、しめじ、青ねぎ                        | ●チーズサンド<br>●牛乳        |
| 25 | 金  |                    | ★冷やしうどん<br>竹輪、南瓜天ぷら<br>フルーツ         | ツナ、胡瓜、トマト、錦糸卵、うどん<br>竹輪、南瓜、天ぷら粉<br>黄桃缶                          | 夕焼けおにぎり               |
| 26 | 土  | 家庭の日               | 豚肉とキャベツのみそ炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>すまし汁   | 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、甜面醤<br>ツナ、ブロッコリー、人参、コーン、胡瓜<br>豆腐、かまぼこ、三つ葉   | ●フロランタン風トースト<br>●牛乳   |
| 27 | 日  |                    |                                     |                                                                 |                       |
| 28 | 月  |                    | 鰯のおろし煮<br>大豆サラダ<br>みそ汁              | 鰯、大根<br>ちりめんじゃこ、大豆、人参、キャベツ、胡瓜<br>厚揚げ、わかめ、青ねぎ                    | ★●カレーチーズマヨトースト<br>●牛乳 |
| 29 | 火  |                    | 梅の照り焼きつくね付野菜<br>ポン酢和え<br>みそ汁        | 鶏ミンチ、梅干、豆腐、オクラ/ほうれん草<br>キャベツ、人参、竹輪、胡瓜、ちりめんじゃこ<br>なす、油揚げ、青ねぎ     | ●シリアルクッキー<br>●牛乳      |
| 30 | 水  |                    | ★●パン/ ●チーズ<br>鶏肉のトマト煮<br>コーンサラダ     | パン / チーズ<br>鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー<br>キャベツ、人参、コーン、胡瓜、レーズン        | マカロニきな粉<br>●牛乳        |
| 31 | 木  |                    | ★●冷やし中華<br>春巻き<br>フルーツ              | 中華麺、焼豚、胡瓜、トマト、錦糸卵<br>春巻き<br>オレンジ                                | ●プリン<br>クラッカー<br>●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。
- ◆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。

### 今月の一人当たりの栄養素量(乳児)

|    | 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  |
|----|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|    | (kcal) | (g)   | (g)  | (mg)  | (mg) | (μg)  | (mg)   | (mg)   | (mg)  | (g)  | (g) |
| 基準 | 480    | 17.7  | 13.5 | 193   | 1.9  | 185   | 0.23   | 0.24   | 19    | —    | 1.3 |
| 平均 | 469    | 16    | 14.8 | 192   | 1.8  | 169   | 0.26   | 0.3    | 16    | —    | 1.3 |