



7月予定および献立表

令和7年6月20日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	体操服登園始まり E～たいむ	鯛の野菜あんかけ 磯和え 具だくさん汁	たい、玉ねぎ、人参、もやし 小松菜、白菜、人参、のり 豚肉、大根、人参、ごぼう、南瓜、青ねぎ	★●スイートプール ●牛乳
2	水		豚肉プルコギ ナムル みそ汁	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、青梗菜 ほうれん草、もやし、人参 しめじ、油揚げ、小松菜	チキンナゲット ●牛乳
3	木	体育遊び	★●パン/とうもろこし 豆乳カレースープ じゃことひじきのサラダ	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 ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜、ひじき	●お麩ラスク ●牛乳
4	金		鶏肉マリネ焼き付野菜 切り干し大根煮 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 切干大根、人参、竹輪、しらたき、インゲン モロヘイヤ、豆腐	かやくご飯 ●牛乳
5	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、ねぎ もやし、人参、胡瓜、ささみ 大根、わかめ、青ねぎ	●おからクッキー ●牛乳
6	日				
7	月	誕生会・七夕の集い	★●セタそうめん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	そうめん、胡瓜、トマト、ハム、オクラ、錦糸卵 鶏ミンチ、南瓜、じゃが芋、人参、いんげん すいか	★●バースデケーキ ●牛乳
8	火	E～たいむ 避難訓練	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、南瓜、トマト、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、みかん缶、レーズン ヨーグルト	セタゼリー せんべい ●牛乳
9	水	シーツ交換(いぬ)	鮭西京焼き付野菜 ひじき煮 ★すまし汁	鮭、みそ / ほうれん草 ひじき、人参、竹輪、しらたき、大豆、いんげん 卵、豆腐、三つ葉	★●スナックパン ●牛乳
10	木	体育遊び シーツ交換(くま)	肉じゃが 酢の物 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 大根、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ 白菜、油揚げ、里芋、青ねぎ	★お好み焼き ●牛乳
11	金		豚肉生姜焼き ごま和え みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、竹輪 じゃが芋、わかめ、青ねぎ	鯖缶の炊き込みご飯
12	土	夏まつり	★チキン南蛮 ★●ばんさんすう みそ汁	鶏肉、卵、マヨネーズ もやし、人参、胡瓜、ハム、春雨 大根、わかめ	★●ホットケーキ ●牛乳
13	日				
14	月		鶏肉レモンソース付野菜 ★マカロニサラダ ★卵とコーンのスープ	鶏肉、レモン汁 / キャベツ ツナ、マカロニ、胡瓜、人参、マヨネーズ クリームコーン、卵、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
15	火	E～たいむ	★●パン / フルーツ ●クリームシチュー グリーンサラダ	パン / 黄桃缶 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、コーン	だしシャカポテト ●牛乳
16	水	習字(きりん)	わかめご飯/あじ南蛮漬 白和え けんちん汁	わかめ/あじ、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、人参、ごぼう、豆腐、オクラ	●セサミトースト ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	木	体育遊び	麻婆丼 じゃこサラダ ビーフンスープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ニラ、青ねぎ、甜面醤 ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 ビーフン、椎茸、青梗菜	●ブルーベリーケーキ ●牛乳
18	金		●ミートスパゲティ ★●ハムサラダ 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 キャベツ、ハム、胡瓜、コーン バナナ	いなり寿司
19	土		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、インゲン かにかま、キャベツ、胡瓜、人参、コーン じゃが芋、しめじ、パセリ粉	たい焼き ●牛乳
20	日				
21	月				
22	火	E～たいむ お泊り保育ビデオ上映(きりん)16:00～ 夏季保育(～8/23)	鶏肉のマーマレード焼付野菜 ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁	鶏肉、マーマレード / ブロッコリー ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん 麩、わかめ、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
23	水	シーツ交換(いぬ)	★●パン/ フルーツ ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン/ パイン缶 牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ルウ 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(くま)	鯖の味噌煮付野菜 おかか和え すまし汁	鯖 / 人参 ほうれん草、人参、白菜、花かつお 豆腐、しめじ、青ねぎ	●チーズサンド ●牛乳
25	金	お泊り保育(きりん)	★冷やしうどん 竹輪、南瓜天ぷら フルーツ	ツナ、胡瓜、トマト、錦糸卵、うどん 竹輪、南瓜、天ぷら粉 黄桃缶	夕焼けおにぎり
26	土	お泊り保育(きりん) 家庭の日	豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーサラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、甜面醤 ツナ、ブロッコリー、人参、コーン、胡瓜 豆腐、かまぼこ、三つ葉	●フロランタン風トースト ●牛乳
27	日				
28	月		たらのおろし煮 大豆サラダ みそ汁	たら、大根 ちりめんじゃこ、大豆、人参、キャベツ、胡瓜 厚揚げ、わかめ、青ねぎ	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
29	火	E～たいむ	梅の照り焼きつくね付野菜 ボン酢和え みそ汁	鶏ミンチ、梅干、豆腐、オクラ/ほうれん草 キャベツ、人参、竹輪、胡瓜、ちりめんじゃこ なす、油揚げ、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
30	水		★●パン/ ●チーズ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ	パン / チーズ 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、人参、コーン、胡瓜、レーズン	マカロニきな粉和え ●牛乳
31	木		★●冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼豚、胡瓜、トマト、錦糸卵 春巻き オレンジ	●プリン クラッカー ●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。
◆ハムには卵、乳が使用されています。
※6・7・8月は衛生上、毎週土曜日給食です。

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)											
	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	565	21.2	15.7	258	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満
平均	553	19.5	16.7	241	2.1	201	0.34	0.39	19	4.1	1.6