



# 7月予定および献立表



令和7年6月20日  
けいあいルンビニ五月が丘

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ	
1	火		せんべい	鮭西京焼 / 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、インゲン 卵、豆腐、三つ葉	●ヨーグルト 蒸しパン ●牛乳	
2	水		満月ポン	豚肉ブルコギ 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	●チーズサンド ●牛乳	
3	木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	●パン/とうもろこし 豆乳カレースープ じゃこサラダ	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	★●オレンジ ケーキ ●牛乳	
4	金		ビスケット	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、インゲン 大根、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ 白菜、油揚げ、里芋、青ねぎ	おはぎ ●牛乳	
5	土		ビスコ	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	ビスケット フルーツ ●牛乳	
6	日						
7	月	七夕の集い	クラッカー	★●七夕そうめん かぼちゃそぼろ煮 フルーツ	そうめん、胡瓜、トマト、ささみ、オクラ、錦糸卵 鶏ミンチ、南瓜、じゃが芋、人参、インゲン すいか	七夕ゼリー せんべい ●牛乳	
8	火		せんべい	●パン/●チーズ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ	パン / キャンディチーズ 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー キャベツ、人参、コーン、胡瓜、レーズン	おからドーナツ ●牛乳	
9	水		満月ポン	鯖の味噌煮付野菜 磯和え すまし汁	鯖 / 人参 ほうれん草、白菜、人参、のり 豆腐、しめじ、青ねぎ	★●スナックパン ●牛乳	
10	木		アスパラガス ビスケット	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、青ねぎ、甜面醬 もやし、人参、胡瓜、ハム ビーフン、椎茸、青梗菜	★●ブルーベリーケーキ ●牛乳	
11	金		ビスケット	鶏肉レモンソース付野菜 ★マセドアンサラダ ★卵とコーンのスープ	鶏肉、レモン汁/キャベツ じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ、マヨネーズ クリームコーン、卵、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ●ビスケット	
12	土	夏まつり					
13	日						
14	月		クラッカー	鶏肉マーメレード焼付野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、マーメレード/ブロッコリー ツナ、マカロニ、胡瓜、人参、マヨネーズ 厚揚げ、わかめ、青ねぎ	★●プリン クラッカー ●牛乳	
15	火		せんべい	●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 キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、コーン	中華おこわ ●牛乳	
16	水		満月ポン	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	●シリアル クッキー ●牛乳	

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
17	木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	きのこスパゲティ ★●ハムサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、椎茸 キャベツ、ハム、胡瓜、コーン バナナ	いなり寿司 ●牛乳
18	金	誕生会	ビスケット	●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	★●パースディ ケーキ ●牛乳
19	土		ビスコ	焼きそば ごま和え みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、ソース ブロッコリー、人参、ごま えのき、たまねぎ	せんべい ミニゼリー ●牛乳
20	日					
21	月					
22	火	避難訓練	せんべい	鶏肉てり焼き/付野菜 切り干し大根煮 モロヘイヤスープ	鶏肉 / ブロッコリー 切干大根、人参、竹輪、しらたき、インゲン モロヘイヤ、豆腐	●マシュマロ おこし ●牛乳
23	水		満月ポン	●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	★きなこおからの ホットケーキ ●牛乳
24	木		アスパラガス ビスケット	鯛の野菜あんかけ おおか和え 豚汁	たい、玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草、人参、白菜、花かつお 豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ	★●ミルクパン ●牛乳
25	金	夏季保育開始	ビスケット	★●冷やし中華 高野豆腐とひじきの煮物 フルーツ	中華麺、焼豚、胡瓜、トマト、錦糸卵 高野豆腐、ひじき、人参、ツナ オレンジ	★お好み焼き ●牛乳
26	土		ビスコ	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
27	日					
28	月		クラッカー	鯖のさっぱり煮 ★切干大根のサラダ みそ汁	鯖、ボン酢、しょうが 切干大根、人参、胡瓜、カニカマ、マヨネーズ 麩、わかめ、青ねぎ	●セサミトースト ●牛乳
29	火		せんべい	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 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	●コロッケ ●牛乳
30	水		満月ポン	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、こんにやく 鶏肉、大根、人参、ごぼう、豆腐、オクラ	★●りんごケーキ ●牛乳
31	木	シーツ交換	アスパラガス ビスケット	★冷しうどん 竹輪、南瓜天ぷら フルーツ	ささみ、胡瓜、トマト、錦糸卵、うどん 竹輪、南瓜、天ぷら粉 黄桃缶	おにぎり (うめ、かつお) ●牛乳

## 今月の一人当たりの栄養素量

	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	494	18.5	13.7	200	2	180	0.25	0.3	18	0	1.5
平均	485	17.8	14.7	230	2	180	0.3	0.36	17	3.8	1.2

- 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。