



# 7月予定および献立表



令和7年6月20日  
千里の丘けいあい保育園

●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	●チーズサンド ●牛乳	
3	木	体育遊び (幼児)	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	E~たいむ (幼児)	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 スイミング (きりん)	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	体育遊び (幼児) シーツ交換	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	E~たいむ (幼児)	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	スイミング (きりん)	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	体育遊び (幼児)	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 & がんぼったねパーティー E~たいむ(幼児)	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	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	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	★きなことおから のホットケーキ ●牛乳
24	木	シーツ交換	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	お習字 (きりん)	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、こんにゃく 鶏肉、大根、人参、ごぼう、豆腐、オクラ	★●りんごケーキ ●牛乳
31	木		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(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	574	21.5	15.9	260	2.5	180	0.3	0.32	20	3.6	1.6
平均	576	21.6	16.5	278	2.4	222	0.38	0.48	22	4.7	1.7

- 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。