

7月 給食献立表

令和7年

りとせくローバー渚野辺保育園

日曜	昼食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ デザート	麦茶 牛乳	ビスケット かぼちゃのケーキ	・鶏もも・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・上白糖・マカロニ ・マヨドレ・薄力粉 ・調合油・上白糖	・たまねぎ・なす・トマト ・キャベツ・かぼちゃ ・トマトケチャップ・きゅうり
2 水	具だくさんうどん キャベツとほうれんそうの海苔和え デザート	麦茶 牛乳	せんべい すなっ麩	・豚肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・お麩	・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・パイン缶 ・しょうが・わかめ・キャベツ
3 木	ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	せんべい きなこクッキー	・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉 ・調合油	・切干しだいこん・にんじん ・さいいんげん ・こまつな・オレンジ
4 金	ご飯 野菜炒め にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	ビスケット フルーツゼリー	・木綿豆腐 ・豚肉・普通牛乳 ・削り節 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・にんじん・長ねぎ・玉ねぎ ・みかん缶 ・だいごもやし・キャベツ ・白桃缶・黄桃缶
5 土	味噌うどん 切り干し大根のナムル デザート	麦茶 牛乳	野菜せんべい せんべい	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・うどん・いりごま ・ごま油 ・上白糖・せんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん ・ほうれん草・ゼリー
七夕 7 月	鶏そぼろ丼 短冊サラダ 七夕スープ デザート	麦茶 牛乳	クラッカー 七夕ゼリー せんべい	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・そうめん ・牛乳寒天・せんべい	・しょうが・コーン・にんじん ・オレンジ ・だいこん・きゅうり・オクラ
8 火	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 豆腐と野菜のサラダ きのこたやさいの味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	ビスケット きなこトースト	・鶏肉・きな粉 ・木綿豆腐 ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ ・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・コーン・きゅうり・キャベツ ・にんじん ・シタケ・たまねぎ ・チンゲンサイ・黄桃缶
9 水	ご飯 あんかけ炒め 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	せんべい クッキー	・豚肉 ・しらす・普通牛乳 ・油揚げ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油・片栗粉 ・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・もやし ・乾しいたけ・白菜 ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ
10 木	ご飯 白身フライ 春雨サラダ さつまいもの味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	野菜せんべい ココアケーキ	・鮭・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・春雨 ・上白糖・ごま油・さつまいも	・にんじん・きゅうり・たまねぎ ・みかん缶
11 金	けんちんうどん ブロッコリーの胡麻和え デザート	麦茶 牛乳	ビスケット しらすおにぎり	・しらす干し ・普通牛乳・油揚げ ・ぶたもも・淡色辛みそ	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油・いりごま ・片栗粉・精白米	・ブロッコリー・にんじん・ごぼう ・大根・こんにやく ・たまねぎ・キャベツ・ゼリー
12 土	焼肉丼 わかめのスープ デザート	麦茶 牛乳	クラッカー せんべい	・豚肉 ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・片栗粉	・キャベツ・にんじん ・りよくとうもやし・たまねぎ ・乾わかめ・しいたけ・ゼリー
14 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 麩と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	ビスケット チーズクッキー	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ ・ごま油・ふ ・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ ・長ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり ・こまつな・パイン缶
15 火	食パン タンドリーチキン フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ デザート	麦茶 牛乳	野菜おせんべい きんぴらおにぎり	・鶏肉・ヨーグルト ・普通牛乳・カレー粉	・食パン・調合油 ・上白糖 ・精白米・ごま油 ・いりごま	・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・くりかぼちゃ・ごぼう
16 水	ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ 切り干し大根の味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	クラッカー ピザトースト	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・パン粉・上白糖 ・マヨドレ ・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・かぼちゃ・わかめ・ピーマン ・にんじん・きゅうり ・切干しだいこん・トマト缶・ゼリー
17 木	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	ビスケット ブルーベリーケーキ	・さけ・甘みそ・削り節 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・薄力粉 ・調合油	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・ブルーベリー ・ほうれんそう・りんご
18 金	ご飯 鶏のマリネ焼き さつま芋ときゅうりのごまマヨ和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	せんべい マーマレードマフィン	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・さつまいも ・マヨドレ ・いりごま・砂糖 ・薄力粉	・たまねぎ・ピーマン・きゅうり ・にんじん・みかん缶 ・くりかぼちゃ ・マーマレード
19 土	焼きそば ほうれん草とねぎの味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	クラッカー ソフトせんべい	・豚肉 ・普通牛乳	・中華麺 ・調合油・上白糖 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・キャベツ・にんじん ・ほうれん草・ねぎ ・ゼリー
21 月	 海 の 白 					
22 火	ご飯 生揚げと野菜の煮物 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	せんべい ほうれん草蒸しパン	・生揚げ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・板こんにやく ・いりごま・調合油 ・ごま油・上白糖 ・スバゲティ・薄力粉	・こまつな・えのきたけ・にんじん ・キャベツ・ほうれん草 ・にんじん・きゅうり・カットわかめ ・たまねぎ・パイン缶
誕生 23 日 水	ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ ブロッコリーのスープ デザート	麦茶 牛乳	野菜おせんべい 誕生日ケーキ	・鶏肉・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・上白糖 ・じゃがいも・マヨドレ	・にんじん・コーン・たまねぎ ・ブロッコリー・黄桃缶 ・トマトケチャップ・きゅうり
24 木	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	ビスケット マカロニきなこ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・いんげん ・ごぼう ・乾ひじき・キャベツ ・りんご
25 金	ご飯 チキンカレー 温野菜サラダ デザート	麦茶 牛乳	せんべい りんごケーキ	・鶏肉 ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも ・マヨドレ・上白糖・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・ブロッコリー ・バナナ・りんご
26 土	チャーハン 豆腐の中華スープ デザート	麦茶 牛乳	クラッカー ソフトせんべい	・木綿豆腐 ・普通牛乳 ・ウインナー	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんじん ・ねぎ・ゼリー ・ほうれんそう・りんご
28 月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきたけとほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	ビスケット フライドポテト	・豚肉・納豆 ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・砂糖	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・こまつな・みかん缶 ・りよくとうもやし・えのきたけ ・チンゲンサイ・青のり
29 火	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ チンゲン菜と油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	せんべい 青のりすなっ麩	・生揚げ ・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・麩	・にんじん・さいいんげん ・カットわかめ ・たまねぎ・コーン缶詰粒・キャベツ ・白桃缶
30 水	ジャージャーうどん じゃがいもとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	ビスケット 青菜おにぎり	・ぶたひき肉・淡色辛みそ	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油・精白米 ・片栗粉・じゃがいも	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・青菜・バナナ ・きゅうり・乾わかめ
31 木	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き マカロニサラダ ネギときのこの味噌汁 デザート	麦茶 牛乳	せんべい にんじんケーキ	・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・マヨドレ・薄力粉 ・調合油・上白糖	・ネギ・しめじ ・きゅうり・にんじん ・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	ビタミンA	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	250μg	2.8mg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今日の平均栄養量	524kcal	20.3g	15.7g	210mg	199μg	2.2mg	0.35mg	0.35mg	25mg	5.1g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります