

献立表

令和7年7月

宮前おおぞら保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
01 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油	530 22.1 14.6	472 20.4 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー		
02 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風	552 23.4 15.0	472 20.8 14.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	デュラムファイン(パン)、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳				
03 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油	457 21.0 8.8	415 19.5 10.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩		
04 金	昼食	① ハヤシライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ キャベツ、きゅうり バナナ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩	562 19.8 14.9	504 19.0 15.5
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
05 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	540 21.4 14.5	482 19.8 14.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ			
07 月	昼食	① 流れ星ピラフ ② キラキラスープ ③ 天の川サラダ ④ オレンジ	米、油、バター コーン缶、春雨 干しそうめん、マヨドレ	鶏ひき肉 ツナ缶	人参、玉ねぎ、きゅうり 人参、オクラ きゅうり、人参 オレンジ	塩、カレー粉、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油	638 20.1 24.8	560 18.7 23.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② 流れ星ケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、生クリーム		ココア、ベーキングパウダー		
08 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)	541 23.5 17.9	477 21.4 17.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶			
09 水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	517 20.9 16.2	464 19.4 16.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう		
10 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩	565 21.7 16.2	502 20.0 16.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
11 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	591 20.5 21.9	521 19.1 20.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー		
12 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩	533 21.0 15.9	476 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳	いちごジャム			
14 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩	516 21.2 19.0	453 19.4 18.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② ウィナーチーズトースト	ブルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ビザ用チーズ、ウィンナー(乳卵なし)	玉ねぎ			

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
15 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 糸かつお	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油	530 22.1 14.6	472 20.4 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー		
16 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風	552 23.4 15.0	472 20.8 14.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	デュラムファイン(パン)、ホワイマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳				
17 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油	457 21.0 8.8	415 19.5 10.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩		
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油、塩	538 25.4 13.3	480 23.0 13.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
19 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)	540 21.4 14.5	482 19.8 14.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ			
22 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり パイナップル	カレールウ 酢、塩	557 20.2 16.7	500 19.3 16.9
	午後おやつ	① 麦茶 ② 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	人参	醤油、かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩		
23 水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	517 20.9 16.2	464 19.4 16.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう		
24 木	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	537 22.3 18.8	478 20.5 18.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② くまパン	強力粉、三温糖、バター	牛乳 スキムミルク		ドライイースト、ココア、塩		
25 金	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩	560 19.6 17.1	498 18.4 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー		
26 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩	533 21.0 15.9	476 19.5 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスクーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳	いちごジャム			
28 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩	516 21.2 19.0	453 19.4 18.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② ウインナーチーズトースト	ブルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ビザ用チーズ、ウインナー(乳卵なし)	玉ねぎ			
29 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)	541 23.5 17.9	477 21.4 17.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶			
30 水	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米 油、三温糖 油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 豚もも肉 大豆水煮	チンゲン菜、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	490 20.2 17.7	442 18.9 17.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩		
31 木	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油	557 23.4 16.8	494 21.4 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア、ベーキングパウダー		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
☆7日は七タメニューです。
☆24日のおやつはお誕生会メニューです。
※補食は市販のお菓子、おせんべい(星たべよ、ぱりんこ、味しらべ、きなこ餅)
ビスケット(アスバラガスビスケット、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	477kcal	19.9g	16.1g	537kcal	21.6g	16.2g