

令和7年7月



献立表



西国分寺保育園

日／曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
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 米みそ、醤油、かつお節、みりん風 醤油
	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、昆布、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① しょうゆラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	昆布、中華だしの素、醤油、塩
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 醤油、みりん風、酒 醤油
	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	塩
04 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 塩、こしょう 醤油、塩
	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
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 醤油、かつお節 醤油、かつお節
	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 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ スティックチーズ ④ オレンジ	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 オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① セブソーめん	干しとうめん、コーン缶	ハム	人参、オクラ、生椎茸	醤油、かつお節、みりん風、昆布、塩、醤油
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 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイナップル、みかん缶	
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 バイナップル	米 油 油、米粉、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 パイナップル	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	丸パン、マシュマロ、三温糖、米粉	牛乳 豆乳		
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、昆布、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	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 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 きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布、コンソメ、塩 塩
	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
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 醤油、酒、かつお節 酢、醤油、塩
	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 オレンジ	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 オレンジ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	食パン、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
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 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 米みそ、醤油、かつお節、みりん風 醤油
	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

日 ／ 曜	時間帯	献 立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
16 水	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦		冬瓜、人参	
		② 鶏肉と冬瓜のすまし汁	片栗粉	鶏もも肉	キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜	かつお節、昆布、醤油、塩
		③ キャベツと豚肉のみそ炒め	油、三温糖	豚もも肉		酒、米みそ、醤油、みりん風
		④ 茹でとうもろこし	とうもろこし			
		⑤ パナナ			バナナ	
	午後おやつ	① しょうゆラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	昆布、中華だしの素、醤油、塩
17 木	昼食	① 梅しらすご飯	米、白ごま	しらす干し	梅干し	
		② 水菜の味噌汁		油揚げ	水菜、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布
		③ 鶏肉の生姜焼き		鶏もも肉	生姜	醤油、みりん風、酒
		④ ブロッコリーとしめじの和え物	白ごま、三温糖		ブロッコリー、しめじ、人参	醤油
		⑤ オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② 芋ようかん	さつま芋、三温糖		寒天	塩
18 金	昼食	① ソース焼きそば	焼きそばめん、油	豚もも肉	キャベツ、もやし、人参、ピーマン	中濃ソース、中華だしの素、塩、こしょう
		② 豆腐とわかめのスープ		木綿豆腐、カットわかめ	玉ねぎ	昆布、コンソメ、塩
		③ 鶏肉の竜田揚げ	片栗粉、揚げ油	鶏もも肉	生姜	醤油、酒
		④ 青のりポテトフライ	じゃが芋、油	青のり		塩
		⑤ 焼きとうもろこし	とうもろこし			醤油、みりん風
		⑥ スイカ			スイカ	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖		オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー
19 土	昼食	① ごはん	米			
		② 豆腐とわかめの味噌汁		木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布
		③ じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、三温糖、油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参	醤油、かつお節
		④ チンゲン菜のお浸し			チンゲン菜、もやし	醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② コーンフレーク パナナ添え	コーンフレーク		バナナ	
22 火	昼食	① 夏野菜カレーライス	米、押麦、油	豚もも肉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜	カレールーウ
		② コーンサラダ	コーン缶、油、三温糖		キャベツ、きゅうり	酢、塩
		③ スティックチーズ		チーズ		
		④ オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	① 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	もやし	醤油、かつお節、みりん風、昆布、塩
23 水	昼食	① ごはん	米			
		② 切干大根のスープ	油		えのき茸、人参、切干大根、にんにく	昆布、コンソメ、塩
		③ 鶏肉のトマト煮	油、米粉、三温糖	鶏もも肉	カットトマト缶、玉ねぎ	クチャップ、塩
		④ 粉ふき芋	じゃが芋			塩
		⑤ バイナッブル			バイナッブル	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② ミルキークリームパン	丸パン、マシュマロ、三温糖、米粉	豆乳		
24 木	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦			
		② けんちん汁	糸こんにゃく	木綿豆腐	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸	かつお節、昆布、醤油、塩
		③ あじフライ	ドライパン粉、小麦粉、揚げ油	あじ		中濃ソース、酒、塩
		④ 甘酢和え	三温糖		キャベツ、人参	酢、塩
		⑤ メロン			アンデスメロン	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
25 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー	スパゲティー、油、三温糖	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく	クチャップ、コンソメ、塩
		② レタススープ			レタス、人参、セロリー	昆布、コンソメ、塩
		③ ポテトサラダ	じゃが芋、コーン缶、マヨドレ		きゅうり、人参	塩
		④ パナナ			バナナ	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		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
26 土	昼食	① ごはん	米			
		② じゃが芋の味噌汁	じゃが芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布
		③ 豚肉とれんこんの炒め煮	油、三温糖	豚もも肉	レンコン、人参	醤油、酒、かつお節
		④ きゅうりとわかめの三杯酢	三温糖	カットわかめ	きゅうり	酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② いちごのスコーン	ミックス粉、油	豆乳	いちごジャム	
28 月	昼食	① ごはん	米			
		② 豆腐と春雨のスープ	春雨	木綿豆腐	小松菜	昆布、中華だしの素、醤油、塩
		③ 麻婆茄子	油、三温糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜	醤油、米みそ、みりん風、塩
		④ スティックきゅうり			きゅうり	塩
		⑤ オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② ハムチーズトースト	食パン、油	ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
29 火	昼食	① ごはん	米			
		② オクラの味噌汁			オクラ、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布
		③ さばのごま照り焼き	白ごま、三温糖	さば	生姜	醤油、みりん風、酒
		④ ひじきと大豆の煮物	油、三温糖	大豆水煮、乾燥ひじき	レンコン、人参、さやいんげん	醤油、かつお節
		⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイナップル、みかん缶	
		② クラッカー	クラッカー			
30 水	昼食	① ごはん	米			
		② 野菜ときのこのスープ		ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、しめじ	昆布、コンソメ、塩
		③ 豚肉のマリアナソース	油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、トマトピューレ	クチャップ、中濃ソース、塩、こしょう
		④ 大豆のサラダ	油、三温糖	大豆水煮	キャベツ、きゅうり、人参	酢、塩
		⑤ バイナッブル			バイナッブル	
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油			塩
31 木	昼食	① ごはん	米			
		② 茄子の味噌汁				
		③ 鮭の黄金焼き	マヨドレ	生鮭	なす、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布
		④ 小松菜ともやしのごま和え	白ごま、三温糖		人参	酒、醤油
		⑤ パナナ			もやし、小松菜、人参	醤油
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳		
		② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	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。
 ※食育活動の予定 2日(水) そろ組 とうもろこしの皮むき



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	471kcal	20.0g	15.0g	527kcal	21.6g	15.5g