

令和7年 7月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

| 日付    | 午前   | 給食                                                 | 午後                       | からだの血や肉になるもの                                 | からだの熱や力になるもの                                    | 体の調子をととのえるもの                                          | その他                                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩        |
|-------|------|----------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1(火)  | 牛乳   | ゴーヤふりかけごはん、鶏肉のレモンしょう油焼き、切干大根の酢の物、味噌汁（麴、わかめ）        | ほうれん草のケーキ、牛乳             | 牛乳、しらす干し、かつお節、鶏もも肉、カットわかめ、調製豆乳               | 金芽米、砂糖、ごま、ごま油、おつゆ麴、ホットケーキミックス、油                 | にがうり・ゴーヤ、レモン果汁、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ほうれん草               | 酢、しょうゆ（濃口）、料理酒、みりん、しょうゆ（薄口）、だし汁、味噌                     | 464kcal<br>21.5g<br>14.4g<br>1.4g | 537kcal<br>24.9g<br>14.2g<br>1.8g |
| 2(水)  | Fe牛乳 | 玄米ごはん、豚肉のごま照り焼き、もやしときゅうりの和え物、すまし汁（小松菜、えのき）         | ココア蒸しパン、Fe牛乳             | 牛乳（Fe）、豚こま切れ、調製豆乳                            | 金芽米、ロウカット玄米、片栗粉、砂糖、ごま、油、小麦粉                     | もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ                              | しょうゆ（濃口）、みりん、料理酒、だし汁、しょうゆ（薄口）、食塩、ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア） | 454kcal<br>19.5g<br>14.0g<br>1.0g | 561kcal<br>22.5g<br>18.9g<br>1.3g |
| 3(木)  | 牛乳   | ごはん、さばのカレー竜田焼き、和風サラダ、豚汁（豆腐、玉ねぎ）                    | きなこサブレ、牛乳                | 牛乳、サバ、カットわかめ、豚こま切れ、木綿豆腐、きな粉、調製豆乳             | 金芽米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、小麦粉                            | だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、たまねぎ、青ねぎ                           | しょうゆ（濃口）、料理酒、カレー粉、酢、だし汁、味噌                             | 485kcal<br>20.0g<br>21.2g<br>1.2g | 561kcal<br>22.1g<br>23.5g<br>1.5g |
| 4(金)  | Fe牛乳 | ごはん、鶏肉のねぎ味噌焼き、ひじきの五目煮、すまし汁（ほうれん草、しめじ）、バナナ          | 野菜チップス、Fe牛乳              | 牛乳（Fe）、鶏もも肉、ひじき、油揚げ                          | 金芽米、砂糖、油、糸こんにゃく、さつまいも                           | 青ねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、しめじ、バナナ、れんこん                     | 味噌、みりん、料理酒、だし汁、しょうゆ（濃口）、しょうゆ（薄口）、食塩                    | 400kcal<br>18.8g<br>8.9g<br>1.2g  | 483kcal<br>21.5g<br>11.6g<br>1.5g |
| 5(土)  | 牛乳   | 鶏照り焼き丼、高野豆腐の煮物、味噌汁（じゃが芋、わかめ）                       | 市販菓子（ビスコ）、牛乳             | 牛乳、鶏ももこま切れ、凍り豆腐、カットわかめ                       | 金芽米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、ビスコ                          | しめじ、エリンギ、ピーマン、にんじん、しょうが、いんげん                          | 料理酒、しょうゆ（濃口）、みりん、だし汁、しょうゆ（薄口）、味噌                       | 401kcal<br>19.6g<br>12.8g<br>1.4g | 467kcal<br>22.5g<br>12.3g<br>1.9g |
| 7(月)  | Fe牛乳 | ごはん、鶏肉のかりかり焼き、きゅうりとコーンのサラダ、七タそうめん汁、                | フルーツポンチ（牛乳かん入り）、牛乳       | 牛乳（Fe）、鶏もも肉、牛乳、かんてん（粉）                       | 金芽米、コーンフレーク、油、砂糖、干しそうめん                         | きゅうり、キャベツ、コーン缶、オクラ、にんじん、すいか、みかん缶、パイナップル缶              | しょうゆ（濃口）、料理酒、みりん、酢、食塩、だし汁、しょうゆ（薄口）、水                   | 430kcal<br>19.7g<br>10.4g<br>1.1g | 519kcal<br>22.7g<br>13.0g<br>1.4g |
| 8(火)  | 牛乳   | ごはん、鮭のカラフル焼き、ハリハリなます、味噌汁（厚揚げ、たまねぎ）                 | フライドポテト、牛乳               | 牛乳、サケ、ひじき、油揚げ、厚揚げ、カットわかめ、あおのり                | 金芽米、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、油                            | にんじん、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、きゅうり、たまねぎ                     | 食塩、酢、しょうゆ（濃口）、だし汁、味噌                                   | 426kcal<br>19.6g<br>16.1g<br>1.2g | 480kcal<br>21.6g<br>16.5g<br>1.5g |
| 9(水)  | Fe牛乳 | ポークハヤシライス、ほうれん草のソテー、もも缶                            | お豆腐ブラウニー、Fe牛乳            | 牛乳（Fe）、豚こま切れ、ウインナー、絹ごし豆腐                     | 金芽米、油、米粉、片栗粉、砂糖                                 | たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ、赤パプリカ、黄桃缶      | ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア）      | 438kcal<br>15.9g<br>15.0g<br>1.1g | 538kcal<br>17.4g<br>20.3g<br>1.5g |
| 10(木) | 牛乳   | 玄米ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、オクラの納豆和え、かき玉汁（小松菜、玉ねぎ）           | バナナマフィン、牛乳               | 牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、調製豆乳                        | 金芽米、ロウカット玄米、マーマレード、砂糖、片栗粉、油、ホットケーキミックス、無塩バター    | オクラ、にんじん、こまつな、たまねぎ、バナナ、干しぶどう                          | しょうゆ（濃口）、食塩、だし汁、しょうゆ（薄口）、みりん                           | 507kcal<br>24.2g<br>18.1g<br>1.0g | 598kcal<br>28.6g<br>19.4g<br>1.3g |
| 11(金) | Fe牛乳 | ロールパン、夏野菜のミートグラタン、ツナサラダ、コンソメスープ（ズッキーニ）             | ゆかりおにぎり、Fe牛乳             | 牛乳（Fe）、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶                    | ロールパン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、金芽米                          | なす、たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ズッキーニ、にんじん | ケチャップ、食塩、酢、しょうゆ（濃口）、水、コンソメ、しそふりかけ                      | 383kcal<br>17.9g<br>12.0g<br>1.5g | 507kcal<br>21.6g<br>17.3g<br>2.1g |
| 12(土) | 牛乳   | 中華丼、もやしのナムル、わかめスープ                                 | 市販菓子（マリービスケット）、ブルーベリー、牛乳 | 牛乳、豚こま切れ、カットわかめ                              | 金芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、ビスケット                         | しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、こまつな、えのきたけ、ブルーベリー        | 料理酒、水、鶏ガラスープの素、しょうゆ（濃口）                                | 412kcal<br>16.8g<br>16.0g<br>1.4g | 481kcal<br>18.4g<br>16.8g<br>1.8g |
| 14(月) | Fe牛乳 | かやくごはん（大阪）、さばの塩焼き、小松菜のごま味噌和え、肉吸い（大阪）               | お好み焼き・おやつ、牛乳             | 牛乳（Fe）、油揚げ、サバ、豚こま切れ、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、糸カツオ、あおのり、牛乳 | 金芽米、ごま、砂糖、小麦粉、油                                 | にんじん、ごぼう、干しいたけ、こまつな、もやし、青ねぎ、キャベツ                      | 食塩、しょうゆ（薄口）、料理酒、みりん、だし汁、味噌、しょうゆ（濃口）、水、お好みソース           | 465kcal<br>23.8g<br>16.5g<br>1.5g | 565kcal<br>27.9g<br>21.2g<br>1.9g |
| 15(火) | 牛乳   | 玄米ごはん、鶏肉のマヨ焼き、カラフルサラダ、豆乳味噌汁（白菜、厚揚げ）                | りんごゼリー、市販菓子（ぼたぼた焼き）、牛乳   | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、調製豆乳                             | 金芽米、ロウカット玄米、マヨネーズ、砂糖、油                          | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、はくさい、青ねぎ、りんご飲料・果汁100%             | しょうゆ（濃口）、みりん、料理酒、酢、だし汁、味噌、しょうゆ（薄口）、水、アガー、ぼたぼた焼き        | 450kcal<br>20.1g<br>17.2g<br>1.2g | 517kcal<br>22.8g<br>18.1g<br>1.5g |
| 16(水) | Fe牛乳 | ごはん、豚肉の味噌漬け焼き、切干大根の煮物、すまし汁（ほうれん草、しめじ）、オレンジ         | シュガートースト、Fe牛乳            | 牛乳（Fe）、豚ロース（薄切り）、油揚げ                         | 金芽米、砂糖、油、食パン、バター、グラニュー糖                         | しょうが、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、干しいたけ、ほうれんそう、しめじ、オレンジ         | 味噌、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ（濃口）、しょうゆ（薄口）、食塩                    | 424kcal<br>19.6g<br>13.3g<br>1.2g | 534kcal<br>23.1g<br>18.1g<br>1.6g |
| 17(木) | 牛乳   | 冷やし中華、鶏肉の磯辺焼き、カップヨーグルト                             | 肉みそおにぎり、牛乳               | 牛乳、ロースハム、カットわかめ、鶏もも肉、あおのり、ヨーグルト、鶏ひき肉         | ゆで中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、油、金芽米                         | きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、白ねぎ                                | だし汁、しょうゆ（濃口）、酢、食塩、味噌、料理酒                               | 512kcal<br>27.0g<br>15.1g<br>1.0g | 594kcal<br>31.5g<br>15.2g<br>2.4g |
| 18(金) | Fe牛乳 | ごはん、鶏肉のアンGLEーズ、さつま芋サラダ、コーンスープ                      | ショートブレッド、Fe牛乳            | 牛乳（Fe）、鶏もも肉、調製豆乳                             | 金芽米、片栗粉、油、砂糖、パン粉、さつまいも、バター、小麦粉                  | しょうが、きゅうり、にんじん、干しぶどう、クリームコーン缶、たまねぎ                    | しょうゆ（濃口）、ウスターソース、酢、食塩、水、コンソメ                           | 494kcal<br>19.7g<br>15.1g<br>1.2g | 618kcal<br>22.8g<br>20.5g<br>1.5g |
| 19(土) | 牛乳   | すき焼き風丼、かぼちゃの煮物、味噌汁（キャベツ、玉ねぎ）                       | 市販菓子（ワッフル）、牛乳            | 牛乳、豚こま切れ、焼き豆腐                                | 金芽米、糸こんにゃく、砂糖、ワッフル                              | はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ                         | しょうゆ（濃口）、みりん、だし汁、味噌                                    | 452kcal<br>17.9g<br>15.1g<br>1.2g | 552kcal<br>20.3g<br>15.6g<br>1.5g |
| 22(火) | 牛乳   | 夏野菜カレーライス、コールスローサラダ、みかん缶                           | クッキー、牛乳                  | 牛乳、豚こま切れ                                     | 金芽米、油、砂糖、小麦粉、バター                                | たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、赤パプリカ、ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン缶、干しぶどう、みかん缶  | カレールウ、水、酢、食塩                                           | 555kcal<br>17.2g<br>23.9g<br>1.2g | 667kcal<br>18.7g<br>27.8g<br>1.5g |
| 23(水) | Fe牛乳 | 玄米ごはん、豚肉と野菜の生姜焼き、彩り和え（きゅうり）、すまし汁（大根、わかめ）           | 焼きそば（おやつ）、Fe牛乳           | 牛乳（Fe）、豚こま切れ、カットわかめ                          | 金芽米、ロウカット玄米、砂糖、油、ごま油、焼きそばめん                     | たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、もやし、きゅうり、だいこん、にら                  | しょうゆ（濃口）、料理酒、みりん、中華だしの素、だし汁、しょうゆ（薄口）、食塩、中濃ソース          | 434kcal<br>19.7g<br>13.1g<br>1.5g | 531kcal<br>22.7g<br>17.6g<br>1.9g |
| 24(木) | 牛乳   | ごはん、カレイのしょう油焼き、五目納豆、味噌汁（豆腐、オクラ）、バナナ                | いもまんじゅう、牛乳               | 牛乳、カレイ、挽きわり納豆、しらす干し、木綿豆腐                     | 金芽米、さつまいも、砂糖、小麦粉                                | ほうれんそう、にんじん、しいたけ、オクラ、バナナ                              | しょうゆ（濃口）、みりん、だし汁、味噌、水                                  | 485kcal<br>21.5g<br>11.2g<br>1.1g | 564kcal<br>24.2g<br>9.5g<br>1.4g  |
| 25(金) | 牛乳   | キャロットライス、パプリカ・シュ・チルケ（ハンガリー）、野菜サラダ、チーズ              | カカオ・シュ・チガ（ハンガリー）、牛乳      | 牛乳、鶏ももこま切れ、ロースハム、プロセスチーズ                     | 金芽米、生クリーム、バター、砂糖、油、パイ皮、グラニュー糖                   | にんじん、たまねぎ、黄パプリカ、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、コーン缶                  | 食塩、カットトマト缶、パプリカ粉、みりん、水、酢、ココア（ビュアココア）                   | 464kcal<br>19.6g<br>20.2g<br>1.0g | 537kcal<br>22.1g<br>22.5g<br>1.3g |
| 26(土) | 牛乳   | 厚揚げのそぼろ丼、キャベツとピーマンの昆布和え、すまし汁（えのき、麴）                | 市販菓子（源氏パイ）、ブルーベリー、牛乳     | 牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、塩こんぶ                             | 金芽米、砂糖、片栗粉、油、おつゆ麴、源氏パイ                          | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、キャベツ、ピーマン、えのきたけ、青ねぎ、ブルーベリー     | しょうゆ（濃口）、料理酒、鶏ガラスープの素、オイスターソース、だし汁、しょうゆ（薄口）、みりん、食塩     | 436kcal<br>16.6g<br>17.2g<br>1.1g | 535kcal<br>18.2g<br>20.3g<br>1.5g |
| 28(月) | Fe牛乳 | 玄米ごはん、白身魚の甘酢あんかけ、じゃがいものマヨチーズ焼き、すまし汁（大根、人参）         | ホットビスケット、Fe牛乳            | 牛乳（Fe）、タラ、チーズ、ヨーグルト、調製豆乳                     | 金芽米、ロウカット玄米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、バター、いちごジャム | たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、ブロッコリー、だいこん                       | 食塩、水、ケチャップ、酢、しょうゆ（濃口）、コンソメ、だし汁、しょうゆ（薄口）、みりん、ベーキングパウダー  | 444kcal<br>17.9g<br>9.3g<br>1.1g  | 544kcal<br>19.6g<br>12.1g<br>1.4g |
| 29(火) | 牛乳   | マーボーなす丼、小松菜ともやしのナムル、春雨スープ                          | マカロニあべかわ、牛乳              | 牛乳、豚ひき肉、きな粉                                  | 金芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、はるさめ、マカロニ                     | なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、こまつな、もやし、コーン缶、チンゲンサイ                | 鶏ガラスープの素、しょうゆ（濃口）、ケチャップ、水                              | 440kcal<br>17.9g<br>15.4g<br>1.2g | 502kcal<br>19.7g<br>15.7g<br>1.5g |
| 30(水) | Fe牛乳 | ごはん、鶏肉のさっぱり照焼、ピーマンのきんぴら、味噌汁（もやし、油揚げ）、カップヨーグルト（いちご） | 豆腐ドーナツ、Fe牛乳              | 牛乳（Fe）、鶏もも肉、豚こま切れ、油揚げ、ヨーグルトいちご味（牧場の朝）、絹ごし豆腐  | 金芽米、砂糖、糸こんにゃく、ごま油、ホットケーキミックス、油                  | ピーマン、しいたけ、にんじん、もやし、青ねぎ                                | しょうゆ（濃口）、みりん、料理酒、酢、だし汁、味噌                              | 463kcal<br>23.0g<br>11.6g<br>1.2g | 555kcal<br>26.7g<br>15.1g<br>1.5g |
| 31(木) | Fe牛乳 | ピラフ、鶏肉のから揚げ、ブロッコリーサラダ、野菜スープ（キャベツ、玉ねぎ）              | バインケーキ、牛乳                | 牛乳（Fe）、鶏もも肉、ベーコン、調製豆乳、牛乳                     | 金芽米、バター、片栗粉、油、砂糖、小麦粉                            | にんじん、ピーマン、コーン缶、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、バイン缶        | 食塩、コンソメ、しょうゆ（濃口）、みりん、料理酒、酢、水、バセリ粉、ベーキングパウダー            | 481kcal<br>19.8g<br>15.8g<br>1.1g | 595kcal<br>22.8g<br>20.8g<br>1.4g |

月平均栄養価（3才未満児） エネルギー 454kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.0g 食塩相当量 1.2g  
月平均栄養価（3才以上児） エネルギー 544kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.5g 食塩相当量 1.6g