

7月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 火	ヨーグルト	ごはん 高野豆腐と野菜の卵とじ おかかビーマン 味噌汁（さつま芋 麩）	牛乳 大豆入り ひじきごはん チーズ	・精白米・調合油・上白糖・さつま いも・ふ	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・凍り豆腐・卵・かつお節・か たくちいわし・牛乳・ほしひじき ・にわとり・油揚げ・だいず・ プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・青 ピーマン・乾しいたけ
2 水	牛乳 せんべい	ごはん なす入りマーボー豆腐 海藻サラダ 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・ごま油 ・じゃがいもでん粉	・牛乳・ぶた・ひき肉・豆腐・お かめ・まぐろ・ヨーグルト・卵・ かつお	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ ・にんじん・なす・にら・きゅうり・うん しゅうみかん・バナナ・ぶどう・トマト・ たまねぎ
3 木	ヨーグルト	ごはん ハンバーグ きゅうりのピクルス かぼちゃスープ	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・パン粉・調合油・上白糖 ・ごま油	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・牛 乳・卵・かつお・角寒天	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・かぼち や・パレンシアオレンジ
4 金	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き 切干サラダ 呉汁	牛乳 ピザトースト	・精白米・上白糖・ごま油・じゃが いも・食パン・バター	・まさば・だいず・油揚げ・かつ お節・脱脂粉乳・牛乳・プロセス チーズ	・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・ たまねぎ・ほうれんそう・青ピーマン チーズ
5 土	チーズ	スパゲッティー・ナポリタン オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティー・バター	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグ ルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・パレ ンシアオレンジ
7 月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き 磯煮 すまし汁(麩 ほうれんそう)	牛乳 七夕そうめん	・精白米・上白糖・調合油・ふ・そ うめん	・牛乳・にわとり・ほしひじき・ だいず・油揚げ・かつお節・かつ お・卵	・にんじん・ほうれんそう・オクラ
8 火	牛乳 ビスケット	ごはん おさかなバーグ スパゲッティーサラダ(マヨネーズ) スープ(鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 ピーチクリームサンド	・精白米・じゃがいもでん粉・ごま 油・マカロニ・スパゲッティー・コッペ パン・上白糖・マヨネーズ	・牛乳・すけとうだら・卵・にわ とり・かつお・ヨーグルト・クリ ーム	・たまねぎ・さやいんげん・にんじん・キ ャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・もも
9 水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ スープ(豆腐 小松菜)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・薄力粉・調合油・バター ・上白糖	・ヨーグルト・にわとり・牛乳・ 木綿豆腐・かつお	・たまねぎ・青ピーマン・トマト・キャベ ツ・きゅうり・にんじん・こまつな
10 木	牛乳 せんべい	ごはん キーマカレー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 バナナトロン 世界のおやつ 「フィリピン」	・精白米・調合油・無塩バター・薄 力粉・春巻きの皮・三温糖	・牛乳・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳 ・まぐろ	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・なす ・エリンギ・にんにく・しょうが・りんご ・チンゲンサイ・スイートコーン・パレン シアオレンジ・バナナ
11 金	ヨーグルト	ごはん 豆腐ナゲット 酢の物(ワカメ きゅうり) 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 バイナッブルケーキ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・薄力粉・無塩バター	・ヨーグルト・木綿豆腐・まぐろ ・卵・わかめ・ぶたかたろース脂 肪なし・かつお・牛乳・脱脂粉乳	・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・キャ ベツ・にんじん・えのきたけ・パインア ップル
12 土	チーズ	冷麦 オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・そうめん・上白糖・コーンフレー ク(加糖)	・プロセスチーズ・油揚げ・かつ お節・ヨーグルト・牛乳	・きゅうり・トマト・パレンシアオレンジ
14 月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の香り焼き ポテトのフレンチサラダ 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 しそわかめごはん チーズ	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ じゃがいも	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・かつお・あまのり・プロセスチ ーズ	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・トマト・しそ
15 火	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の味噌焼き ほうれん草の磯和え のっぺい汁	牛乳 みそポテト	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いも・薄力粉	・牛乳・しろさけ・あまのり・ぶ たもも・脂肪なし・木綿豆腐・油 揚げ・かつお節・あおのり	・ほうれんそう・りょくとうもやし・にん じん・ねぎ
16 水	ヨーグルト	ごはん ぎせい豆腐 ごま酢和え(キャベツ ニラ) 味噌汁(なす 玉葱)	牛乳 とうもろこし	・精白米・上白糖・調合油・ごま 油・とうもろこし	・ヨーグルト・木綿豆腐・ぶた・ ひき肉・卵・かたくちいわし・牛 乳	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・キャ ベツ・にら・なす
17 木	牛乳 せんべい	ごはん ハンバーグ 海藻サラダ かぼちゃスープ	牛乳 ピザトースト	・精白米・パン粉・調合油・食パン ・バター	・牛乳・ぶた・ひき肉・卵・わか め・まぐろ・かつお・プロセスチ ーズ	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・かぼち や・青ピーマン

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
とうもろこしごはん	牛乳 クラッカー
鶏肉のレモンソース	【午後おやつ】
マカロニサラダ(マヨネーズ)	飲むヨーグルト
スープ(ほうれん菜 玉葱)	塩せんべい
すいか	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 女	526KCal (463KCal)	526KCal (463KCal)	蛋白質	20.5g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 女	621KCal (562KCal)	621KCal (562KCal)		20.5g (19.1g)
		男 女	621KCal (562KCal)	621KCal (562KCal)		24.3g (23.7g)
		男 女	621KCal (562KCal)	621KCal (562KCal)		24.3g (23.7g)

7月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日曜	午前おやつ 3歳未満児	昼食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
18金	牛乳 クラッカー	とうもろこしごはん 鶏肉のレモンソース マカロニサラダ(マヨネーズ) スープ(ほうれん草 玉葱) すいか	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・かつお・ヨーグルト	・スイートコーン・レモン・にんじん・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ・すいか
19土	チーズ	スパゲッティ・ナポリタン オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・バター	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・パレンシアオレンジ
22火	ヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ キャベツスープ	牛乳 冷やしきつねうどん	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいも・干しうどん	・ぶたもも・脂肪なし・ほしひじき・かつお・牛乳・ヨーグルト・油揚げ	・しょうが・にんにく・スイートコーン・にんじん・キャベツ・たまねぎ・きゅうり
23水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ スープ(豆腐 小松菜)	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・薄力粉・調合油・バター・上白糖	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・かつお・角寒天	・たまねぎ・青ピーマン・トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな・パレンシアオレンジ
24木	ヨーグルト	ごはん がね揚げ なすのひこずり 太平燕(タイピーエン) すいか 郷土料理の日「熊本県」	牛乳 びりん飯 チーズ	・精白米・さつまいも・薄力粉・調合油・上白糖・はるさめ・ごま	・ヨーグルト・卵・ぶた・ひき肉・ぶた・さつま揚げ・牛乳・木綿豆腐・油揚げ・プロセスチーズ	・しょうが・なす・青ピーマン・にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし・ねぎ・すいか・ごぼう・切干しだいこん
25金	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き 切干サラダ 呉汁	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・上白糖・ごま油・じゃがいも	・まさば・たいず・油揚げ・かつお節・脱脂粉乳・牛乳・ヨーグルト	・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・うんしゅうみかん・バナナ・ぶどう
26土	チーズ	冷麦 オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・そうめん・上白糖・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・油揚げ・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・きゅうり・トマト・パレンシアオレンジ
28月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 磯煮 味噌汁(キャベツ 小松菜)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油	・牛乳・にわとり・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・かたくちいわし・ヨーグルト	・にんじん・キャベツ・こまつな
29火	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の味噌焼き ほうれん草の磯和え のっぺい汁	牛乳 しそわかめごはん チーズ	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも・ごま	・牛乳・しろさけ・あまのり・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・プロセスチーズ	・ほうれんそう・りよくとうもろやし・にんじん・ねぎ・しそ
30水	ヨーグルト	ごはん ぎせい豆腐 ごま酢和え(キャベツ ニラ) 味噌汁(なす 玉葱)	牛乳 とうもろこし	・精白米・上白糖・調合油・ごま・とうもろこし	・ヨーグルト・木綿豆腐・ぶた・ひき肉・卵・かたくちいわし・牛乳	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・キャベツ・にら・なす
31木	牛乳 せんべい	ごはん キーマカレー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 パイナップルケーキ	・精白米・調合油・無塩バター・薄力粉・上白糖	・牛乳・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・まぐろ・卵	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・なす・エリンギ・にんにく・しょうが・りんご・チンゲンサイ・スイートコーン・パレンシアオレンジ・パイナップル

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
とうもろこしごはん	牛乳 クラッカー
鶏肉のレモンソース	【午後おやつ】
マカロニサラダ(マヨネーズ)	飲むヨーグルト
スープ(ほうれん菜 玉葱)	塩せんべい
すいか	鉄分強化ビスケット

平均 栄養量	3歳未満児 (基準)	男	526KCal (463KCal)	女	526KCal (463KCal)	3歳以上児 (基準)	男	621KCal (562KCal)	女	621KCal (562KCal)	蛋白質	20.5g (19.1g)	20.5g (19.1g)	24.3g (23.7g)	24.3g (23.7g)
-----------	---------------	---	-------------------	---	-------------------	---------------	---	-------------------	---	-------------------	-----	---------------	---------------	---------------	---------------