

7月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

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 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(豆腐 小松菜)	牛乳 しそわかめごはん チーズ	・精白米・上白糖・調合油・ごま ・ふ	・ヨーグルト・まさば・油揚げ・ かつお節・木綿豆腐・かたくちい わし・牛乳・あまのり・プロセス チーズ	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ ・こまつな・しそ
2 水	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐と野菜の卵とじ きゅうりのピクルス 味噌汁(きゅうり 麩 油揚げ)	牛乳 フルーツヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖・ごま油 ・ふ	・牛乳・にわとり・凍り豆腐 ・卵・油揚げ・かたくちいわし ・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・き ゅうり・キャベツ・うんしゅうみかん・パ ナナ・ぶどう
3 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん ハンバーグの和風あんかけ おかかピーマン 味噌汁(南瓜 葱)	牛乳 パイナップルケーキ	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいもでん粉・上白糖・薄力 粉・無塩バター	・牛乳・ぶた・ひき肉・木綿豆腐 ・かつお・かつお節・かたくちい わし・脱脂粉乳・卵	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・かぼ ちゃ・ねぎ・パインアップル
4 金	牛乳 せんべい	ごはん なす入り麻婆豆腐 海藻サラダ 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 オレンジゼリー せんべい	・精白米・調合油・上白糖・ごま油 ・じゃがいもでん粉	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・わ かめ・まぐろ・卵・かつお・角寒 天	・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・トマ ト・たまねぎ・バレンシアオレンジ
5 土	お茶 チーズ	冷麦 バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・そうめん・上白糖	・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・バナナ
7 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ セタそうめん	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・上白糖・調合油・そうめん・ふ	・牛乳・にわとり・ほしひじき・ かつお節・ヨーグルト・チーズ	・きゅうり・にんじん・トマト・オクラ・ とうがん
8 火	牛乳 せんべい	ごはん おさかなバーグ 若菜和え コーンスープ(鶏肉 玉葱 コーン)	牛乳 ピザトースト	・精白米・じゃがいもでん粉・ごま ・上白糖・ごま油・調合油・食パン ・バター	・牛乳・すけとうだら・卵・鶏肉 ・もも・皮なし・かつお・プロセ スチーズ	・たまねぎ・さいいんげん・にんじん・こ まつな・スイートコーン・青ピーマン スチーズ
9 水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ スープ(春雨・青梗菜・人参・コーン)	牛乳 冷やしきつねうどん	・精白米・米粉・調合油・バター・ 上白糖・さつまいも・マヨネーズ ・はるさめ・干しうどん	・ヨーグルト・にわとり・かつお ・牛乳・油揚げ	・たまねぎ・青ピーマン・トマト・スイー トコーン・きゅうり・チンゲンサイ・にん じん
10 木	コーンフレーク&牛乳	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 みそポテト	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・調合油・無塩バター・薄力粉・じ ゃがいも・上白糖	・牛乳・とり・ひき肉・脱脂粉乳 ・まぐろ・あまのり	・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・バレン シアオレンジ
11 金	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐ナゲット 酢の物(わかめ きゅうり) 味噌汁(さつまいも 玉葱)	牛乳 大豆入りひじきご飯	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・さつまいも	・牛乳・木綿豆腐・まぐろ・卵・ わかめ・かたくちいわし・ほしひ じき・にわとり・油揚げ・だい ず	・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・にん じん・乾しいたけ
12 土	お茶 チーズ	スパゲッティ・ナポリタン バナナ 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・パナ ナ
14 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 豚肉の香り焼き 大根とツナのサラダ 卵スープ(豆腐 わかめ)	牛乳 マカロニあべかわ	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・ごま・調合油・ごま油・じゃがい もでん粉・マカロニ・スパゲッティ ・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ま ぐろ・卵・木綿豆腐・わかめ・か つお・きな粉	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・だいこん・スイートコーン ・かつお・きな粉
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 ピーチクリームサンド	・精白米・上白糖・調合油・コッペ パン・じゃがいも	・牛乳・しろさけ・あまのり・ヨ ーグルト・クリーム・にわとり・ 木綿豆腐・油揚げ・かつお節	・ほうれんそう・りよくとうもやし・もも ・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(もやし 人参 小松菜) 味噌汁(茄子 玉葱 油揚げ)	牛乳 とうもろこし	・精白米・上白糖・調合油・ごま	・ヨーグルト・木綿豆腐・にわと り・卵・油揚げ・かたくちいわし ・牛乳	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・りよ くとうもやし・こまつな・なす・スイート コーン
17 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん ハンバーグの和風あんかけ おかかピーマン 味噌汁(南瓜 葱)	牛乳 パイナップルケーキ	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいもでん粉・上白糖・薄力 粉・無塩バター	・牛乳・ぶた・ひき肉・木綿豆腐 ・かつお・かつお節・かたくちい わし・脱脂粉乳・卵	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・かぼ ちゃ・ねぎ・パインアップル

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 せんべい
鶏肉のレモンソース	【午後おやつ】
ポテトのフレンチサラダ	飲むヨーグルト
すまし汁(豆腐 青菜)	せんべい
すいか	ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 488KCal (463KCal)	女 488KCal (463KCal)	3歳以上児 (基準)	男 597KCal (562KCal)	女 597KCal (562KCal)	蛋白質	19.6g (19.1g)	19.6g (19.1g)	23.9g (23.7g)	23.9g (23.7g)
--------------	---------------	---------------------	---------------------	---------------	---------------------	---------------------	-----	---------------	---------------	---------------	---------------

7月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

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 せんべい	とうもろこしごはん 鶏肉のレモンソース ポテトのフレンチサラダ すまし汁(豆腐 青菜) すいか	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・じゃがいも	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・かつお・ヨーグルト	・スイートコーン・レモン・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・すいか
19 土	お茶 チーズ	冷麦 バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・そうめん・上白糖	・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・バナナ
22 火	牛乳 せんべい	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 ・ しそわかめごはん チーズ	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいも・ごま	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ほしひじき・かつお・あまのり・プロセスチーズ	・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・しそ
23 水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ スープ(春雨・青梗菜・人参・コーン)	牛乳 冷やしきつねうどん	・精白米・米粉・調合油・バター・上白糖・マヨネーズ・はるさめ・干しうどん	・ヨーグルト・にわとり・かつお・牛乳・油揚げ	・たまねぎ・青ピーマン・トマト・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・チンゲンサイ・にんじん
24 木	コーンフレーク&牛乳	熊本県の料理の日 ごはん がね揚げ なすのひこずり タイビーエン すいか	牛乳 びりん飯	・コーンフレーク(加糖)・精白米・さつまいも・薄力粉・上白糖・調合油・はるさめ・ごま	・牛乳・卵・ぶたもも・脂肪なし・さつま揚げ・木綿豆腐・油揚げ・にわとり	・しょうが・なす・青ピーマン・赤ピーマン・にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・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 切り干し大根の煮物 呉汁	牛乳 オレンジゼリー せんべい	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも	・牛乳・まさば・油揚げ・かつお節・だいず・脱脂粉乳・角寒天	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・ほうれんそう・バレンシアオレンジ
26 土	お茶 チーズ	スパゲッティーナボリタン バナナ 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・バナナ
28 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 磯煮 味噌汁(大根 キャベツ ふ)	牛乳 マカロニあべかわ	・コーンフレーク(加糖)・精白米・上白糖・調合油・ふ・マカロニ・スパゲッティ	・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・きな粉	・にんじん・だいこん・キャベツ
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 ピザトースト	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも・食パン・バター	・牛乳・しろさけ・あまのり・にわとり・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・プロセスチーズ	・ほうれんそう・りょくとうもやし・にんじん・ねぎ・たまねぎ・青ピーマン
30 水	ヨーグルト	ごはん ぎせい豆腐 ごま酢和え(もやし 人参 小松菜) 味噌汁(茄子 玉葱 油揚げ)	牛乳 とうもろこし	・精白米・上白糖・調合油・ごま	・ヨーグルト・木綿豆腐・にわとり・卵・油揚げ・かたくちいわし・牛乳	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・りょくとうもやし・こまつな・なす・スイートコーン
31 木	コーンフレーク&牛乳	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 世界のおやつ フィリップ バナナトロン	・コーンフレーク(加糖)・精白米・調合油・無塩バター・薄力粉・春巻きの皮・三温糖	・牛乳・とり・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・バレンシアオレンジ・バナナ

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】 とうもろこしごはん 鶏肉のレモンソース ポテトのフレンチサラダ すまし汁（豆腐 青菜） すいか	【午前おやつ】 牛乳 せんべい 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ビスケット
--	--

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)		男	488KCal (463KCal)	蛋白質	19.6g (19.1g)
			女	488KCal (463KCal)		19.6g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)		男	597KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
			女	597KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)