

# 2025年 7月の献立表

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3～5歳児

## \*午前おやつは乳児のみの提供

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15 29	火	牛乳 きな粉せんべい	ロールパン 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ カップヨーグルト	ロールパン 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、カットトマト缶、コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、うすくちしょうゆ、酒、中濃ソース、食塩、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん ヨーグルト	牛乳 りんごゼリー りんご濃縮果汁、砂糖、かんてんクック こめ棒くん	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 24.1 g
2	16 30	水	牛乳 星のパフ	ビーフカレー オクラサラダ ミニゼリー	米、和牛、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、オクラ、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 18.3 g
3	17 31	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豆腐ミートローフ コールスローサラダ オニオンスープ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なたね油、食塩、木綿豆腐、パン粉、米みそ、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨドレ、酢、砂糖、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 しらすトースト 食パン、しらす干し、マヨドレ、パセリ粉	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 18.4 g
5	19	土	牛乳 星のパフ	麻婆茄子丼 きゅうりの塩昆布あえ わかめスープ	米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、砂糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、片栗粉、米みそ、鶏がらスープ きゅうり、塩こんぶ、ごま油 カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 21.9 g
7		月	牛乳 動物ビスケット	焼き豚醤油ラーメン ほうれん草のレモン醤油ソテー トマト	中華めん、焼き豚、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、しいたけ、しょうゆ、醤油ラーメンスープ ほうれん草、ベーコン、コーン、砂糖、レモン果汁、うすくちしょうゆ、なたね油 トマト	牛乳 おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 21.4 g
8	22	火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 ポークチャップ 夏野菜のみそ汁	七分づき米 豚肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、食塩、砂糖、なたね油、ケチャップ、ウスターソース なす、ズッキーニ、とうがん、にんじん、油揚げ、米みそ、かつおだし	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 22.1 g
9	23	水	牛乳 星のパフ	そばめし ささみときゅうりの春雨サラダ もずくスープ	米、焼きそば麺、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ、なたね油 鶏ささ身、はるさめ、きゅうり、にんじん、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてん 星たべよ	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 18.4 g
10	24	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん チンジャオロース 中華スープ パイン缶	米 豚肉、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、砂糖、オイスターソース、なたね油 ワンタン、豚ひき肉、カットわかめ、青ネギ、中華だし パイン缶	牛乳 とうもろこし	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 23.9 g
11	25	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭のムニエル 豚肉とキャベツのプレゼ 冬瓜のスープ	七分づき米 さけ、食塩、小麦粉、バター 豚肉、にんにく、食塩、キャベツ、ベーコン、たまねぎ、食塩、オリーブ油、酒、酢、コンソメ とうがん、たまねぎ、えのきたけ、青ネギ、コンソメ	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 23.3 g
12	26	土	牛乳 星のパフ	焼きうどん コーンサラダ 豆腐のみそ汁	うどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、ごま油 きゅうり、ツナ、コーン、にんじん、酢、油、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト ジャムパン *26日は半日保育のためおやつはありません	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 20.4 g
14	28	月	牛乳 動物ビスケット	鶏なんばうどん 高野豆腐の含め煮	うどん、鶏もも肉、たまねぎ、青ねぎ、油揚げ、かまぼこ、本みりん、うすくちしょうゆ、昆布だし、かつおだし 高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、こまつな、ちくわ、うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 23.9 g
18		金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭のマリネ（乳児） あじのマリネ（幼児） ポトフ	七分づき米 さけ、片栗粉、米粉、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、酢、薄口醤油、砂糖、かつおだし あじ、片栗粉、米粉、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、酢、薄口醤油、砂糖、かつおだし ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、本みりん、コンソメ	牛乳 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 19.8 g
4	誕生会	金	牛乳 動物ビスケット	鮭ごはん（乳児） 鮭ちらし（幼児） 鶏肉の塩こうじ焼き かぼちゃソテー カラフルそうめん汁 空色ゼリー	米、さけ、食塩 米、酢、砂糖、食塩、さけ、しそ、昆布だし 鶏もも肉、酒、米こうじ かぼちゃ、なたね油、食塩 そうめん、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし ブルーハワイシロップ、砂糖、ゼラチン	牛乳 レモンサブレ 無塩バター、グラニュー糖、食塩、レモン果汁、小麦粉	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 22.5 g

### 7月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>  
**エネルギー** 544kcal  
**たんぱく質** 21.6g  
**脂質** 19.6g  
**炭水化物** 70.3g  
**食塩相当量** 2.3g

### エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

### 脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

### たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

### ☆夏が旬の食材☆

- ・オクラ
- ・なす
- ・冬瓜
- ・ピーマン
- ・ズッキーニ
- ・かぼちゃ
- ・きゅうり
- ・トマト