

# 7月 献立表 乳児・幼児

2025年 7月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	ごはん さわらの磯辺焼き かぼちゃのきんぴら モロヘイヤのお浸し 味噌汁	◎おからソフトクッキー ◎牛乳 ◎すもも ◎煮干し	さわら、削り節、おから、きな粉、牛乳、かたくちいわし	あおのり、かぼちゃ、ほんしめじ、キャベツ、モロヘイヤ、なす、オクラ、長ねぎ、すもも	はいが精米、なたね油、砂糖、米粉	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ	エネルギー 591kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.6g 炭水化物 87.6g 塩分 1.8g
2 水	きつねうどん 牛肉とごぼうの卵とじ チンゲン菜と桜えびの和え物 トマトの甘酢漬	◎はいがかりわかめふりかけごはん ◎小麦茶 ◎美生柑 ◎煮干し	油揚げ、牛もも肉、卵、さくらえび、かたくちいわし	長ねぎ、ごぼう、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、切干しいたけ、わかめ、しょうが、河内晩柑	うどん、砂糖、なたね油、はいが精米、ごま油	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米粉、小麦茶	エネルギー 500kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.1g 炭水化物 82.1g 塩分 2.5g
3 木	キャロパン(天然酵母) メルルーサのオーロラ焼き じゃが芋のカレー炒め コールスローサラダ 冬瓜のスープ	◎フルーツくずもち ◎小麦茶 ◎煮干し	メルルーサ、鶏もも肉、牛乳、かたくちいわし	ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、とうがんと、長ねぎ、バナナ、黄桃缶、みかん缶	食パン、じゃがいも、なたね油、砂糖、かたくり粉	マヨネーズ、トマトケチャップ、カレー粉、食塩、穀物酢、昆布だし、こいくちしょうゆ、小麦茶	エネルギー 455kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.4g 炭水化物 68.8g 塩分 2.0g
4 金	ごはん 豚肉のスタミナ焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 きゅうりのしらす和え 味噌汁	◎あんスティックパイ ◎牛乳 ◎コールデンキウイ ◎煮干し	豚かたロース、しらす干し、油揚げ、あずき、牛乳、かたくちいわし	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、刻み昆布、きゅうり、大葉、チンゲンサイ、長ねぎ、コールデンキウイ	はいが精米、なたね油、さつまいも、砂糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、麦みそ、パイ皮	エネルギー 658kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.6g 炭水化物 98.6g 塩分 2.2g
5 土	三色丼 かぼちゃの塩煮 キャベツとえのきのお浸し 味噌汁	◎コーントースト ◎牛乳 ◎すいか	鶏ひき肉、卵、牛乳	さやいんげん、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、わかめ、もやし、万能ねぎ、スイートコーン、すいか	はいが精米、砂糖、いりごま、なたね油、食パン	こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、麦みそ、マヨネーズ	エネルギー 491kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.0g 炭水化物 74.8g 塩分 2.1g
7 月	のり巻き(花びらずし) 揚げ豆腐 なすとピーマンの天ぷら チンゲン菜ののり浸し すまし汁(そめいん風) メロン	◎わらびもち ◎小麦茶 ◎美生柑 ◎煮干し	桜でんぶ、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉、かたくちいわし	あおのり、焼きのり、干しひじき、にんじん、さやえんどう、しいたけ、なす、赤ピーマン、チンゲンサイ、刻みのり、オクラ、メロン、河内晩柑	はいが精米、砂糖、いりごま、なたね油、薄力粉、そうめん、さつまいもでん粉	食塩、米粉、こいくちしょうゆ、水、かつおだし、本みりん、小麦茶	エネルギー 531kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.9g 炭水化物 86.2g 塩分 2.4g
8 火	ごはん あじフライ 冬瓜の炒め煮 干草煮 味噌汁	◎ピタパン ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	あじ、豚かたロース、油揚げ、ロースハム、ツナ缶、牛乳、かたくちいわし	とうがんと、にんじん、さやいんげん、もやし、にら、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、レタス、バナナ	はいが精米、薄力粉、パン粉、なたね油、砂糖、強力粉	食塩、水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、ドライイースト、マヨネーズ	エネルギー 616kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.2g 炭水化物 89.7g 塩分 2.4g
9 水	ぶどう食パン(天然酵母) シェーパースパイ アスパラのソテー シーフードサラダ モロヘイヤの卵スープ	◎枝豆じゃごごはん ◎小麦茶 ◎すもも ◎煮干し	豚ひき肉、牛乳、くるまえび、卵、しらす干し、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、アスパラガス、もやし、きゅうり、トマト、長ねぎ、モロヘイヤ、しいたけ、えだまめ、すもも	ぶどうパン、なたね油、米粉、じゃがいも、食塩不使用バター、砂糖、ごま油、はいが精米	食塩、洋風だし、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、昆布だし、小麦茶	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.2g 炭水化物 86.3g 塩分 2.8g
10 木	梅しそごはん 鶏肉の治部煮 人参の真砂和え キャベツのナムル 味噌汁	◎冬瓜チーズケーキ ◎牛乳 ◎すいか ◎煮干し	鶏もも肉、たらこ、クリームチーズ、牛乳、卵、かたくちいわし	梅干し、大葉、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、キャベツ、もやし、たまねぎ、豆腐、とうがんと、すいか	はいが精米、薄力粉、しらす、ごま油、いりごま、さつまいも、砂糖、グラニュー糖、食塩不使用バター、コーンスターチ	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、水	エネルギー 675kcal たんぱく質 25.2g 脂質 28.2g 炭水化物 87.2g 塩分 2.7g
11 金	ごはん カレイの西京焼き 夏野菜の焼き浸し オクラ納豆和え すまし汁	◎ホットドック ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	かかれい、焼きわり納豆、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、牛乳、かたくちいわし	なす、かぼちゃ、青ピーマン、オクラ、刻みのり、わかめ、万能ねぎ、キャベツ、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、砂糖、ロールパン	麦みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、食塩、トマトケチャップ	エネルギー 601kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.2g 炭水化物 82.7g 塩分 2.0g
12 土	ロールパン 野菜のミルクスープ キャベツとベーコンの卵炒め 塩トマト	◎わかめおにぎり ◎小麦茶 ◎すもも	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、卵	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、スイートコーン、キャベツ、トマト、わかめ、すもも	ロールパン、米粉、なたね油、はいが精米、いりごま	洋風だし、水、食塩、小麦茶	エネルギー 549kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.5g 炭水化物 82.2g 塩分 1.9g
14 月	ごはん 豆腐チャンプルー なすの田舎煮 中華きゅうり 味噌汁	◎オレンジフレンチトースト ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、削り節、牛乳、かたくちいわし	もやし、にら、にんじん、なす、しょうが、きゅうり、ふなしめじ、チンゲンサイ、長ねぎ、オレンジジュース、バナナ	はいが精米、ごま油、なたね油、砂糖、板ふ、食パン	洋風だし、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米粉、麦みそ	エネルギー 550kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.1g 炭水化物 81.7g 塩分 2.3g
15 火	パンズパン(天然酵母) 野菜たっぷりメンチカツ ジャーマンポテト レタスサラダ トマトスープ	◎たらこのだし汁ごはん ◎小麦茶 ◎コールデンキウイ ◎煮干し	豚ひき肉、牛乳、ベーコン、たらこ、かたくちいわし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レタス、きゅうり、スイートコーン、トマト、セロリ、万能ねぎ、刻みのり、コールデンキウイ	食パン、パン粉、薄力粉、なたね油、じゃがいも、はいが米	食塩、水、米粉、昆布だし、洋風だし、かつおだし、こいくちしょうゆ、小麦茶	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.8g 炭水化物 92.1g 塩分 2.9g
16 水	お赤飯 かぼちゃの肉巻き 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え すまし汁	◎ブルーベリーケーキ ◎牛乳 ◎メロン ◎煮干し	あずき、豚もも肉、油揚げ、卵、牛乳、かたくちいわし	かぼちゃ、切干しいたけ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、とうがんと、オクラ、えのきたけ、しいたけ、ブルーベリー、メロン	もち米、はいが精米、いりごま、薄力粉、なたね油、砂糖、食塩不使用バター、粉糖	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 618kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.3g 炭水化物 96.4g 塩分 1.8g
17 木	食パン(天然酵母) かひきの甘酢ソース 人参のグラッセ マカロニサラダ 冷たいコンスープ	◎ずんだ白玉 ◎小麦茶 ◎すもも ◎煮干し	まかじき、ロースハム、牛乳、木綿豆腐、かたくちいわし	たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、さやいんげん、きゅうり、トマト、コーン缶、えだまめ、すもも	食パン、かたくり粉、なたね油、砂糖、食塩不使用バター、マカロニ、薄力粉、白玉粉	食塩、米粉、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、昆布だし、洋風だし、小麦茶	エネルギー 538kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.3g 炭水化物 75.3g 塩分 2.1g
18 金	ジャージャー麺 しらす入り卵焼き ピーマンのおかか和え すいか	◎トマトライス ◎小麦茶 ◎コールデンキウイ ◎煮干し	豚ひき肉、卵、牛乳、しらす干し、削り節、かたくちいわし	たまねぎ、きゅうり、もやし、万能ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、すいか、トマト、コールデンキウイ	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、なたね油、はいが精米	米粉、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、洋風だし、小麦茶	エネルギー 517kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.8g 炭水化物 80.4g 塩分 1.8g

19	ごはん 肉野菜炒め なすのじゃこ炒め きゅうりのゆかり和え 味噌汁	◎ロールバナナ ◎牛乳 ◎メロン	豚かたロース、しらす干し、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら、 なす、きゅうり、たまねぎ、わかめ、 バナナ、メロン	はいが精米、なたね油、じゃがいも、 食パン、上新粉、砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 食塩、ゆかりふりかけ、かつ おだし、麦みそ	エネルギー 522kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 87.2g 塩分 2.1g
22	干し芋パン(天然酵母) ポークチャップ キャベツの蒸し煮 ハスタサラダ 枝豆のスープ	◎かぼちゃようかん ◎小麦 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚かたロース、ツナ缶、牛乳、かた くちいわし	たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、 きゅうり、にんじん、えだまめ、かぼ ちや、粉寒天、キウイフルーツ	食パン、なたね油、スバゲッティ、 じゃがいも、砂糖	トマトケチャップ、ウスター ソース、食塩、マヨネーズ、 水、洋風だし、麦茶	エネルギー 498kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.7g 炭水化物 70.8g 塩分 1.6g
23	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋の炒め煮 三色漬 味噌汁	◎きな粉蒸しパン ◎牛乳 ◎すいか ◎煮干し	さけ、きな粉、卵、牛乳、かたくち いわし	さやいんげん、もやし、きゅうり、に んじん、なす、たまねぎ、みょうが、 すいか	はいが精米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、薄力粉、食塩不使用パ ター	食塩、こいくちしょうゆ、かつ おだし、麦みそ、ベーキング パウダー	エネルギー 516kcal たんぱく質 23.7g 脂質 11.7g 炭水化物 84.8g 塩分 1.8g
24	冷しわかめうどん 真珠蒸し チンゲン菜としめじのお浸し すもも	◎ピーマンと桜えびのふりか けごはん ◎小麦 ◎メロン ◎蒸しとうもろこし ◎煮干し	豚ひき肉、さくらえび、削り節、かた くちいわし	わかめ、たまねぎ、干しいたけ、 長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ぶ なしめじ、にほんすもも、青ピーマ ン、スイートコーン	うどん、もち米、かたくり粉、砂糖、 ごま油、はいが精米、いりごま、な たね油	かつおだし、こいくちしょうゆ、 しいたけだし、本みりん、麦茶	エネルギー 534kcal たんぱく質 19.1g 脂質 9.5g 炭水化物 98.7g 塩分 2.1g
25	ごはん 冷奴 冬瓜のそぼろあん きゅうりの梅和え 味噌汁	◎モロヘイヤのドーナツ ◎牛乳 ◎メロン ◎煮干し	木綿豆腐、かつお節、鶏ひき肉、牛 乳、かたくちいわし	オクラ、長ねぎ、とうがん、にんじ ん、さやいんげん、きゅうり、もや し、梅干し、なめこ、モロヘイヤ、メ ロン	はいが精米、砂糖、かたくり粉、薄 力粉、なたね油、粉糖	こいくちしょうゆ、かつおだし、 本みりん、食塩、麦みそ、 ベーキングパウダー	エネルギー 528kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.1g 炭水化物 85.0g 塩分 1.9g
26	食パン(天然酵母) ポークチャップ キャベツのソテー マゼドアンサラダ ワカメスープ	◎エビ塩おにぎり けごはん ◎小麦 ◎キウイフルーツ	鶏もも肉、ツナ缶、さくらえび	オレンジマーマレード、キャベツ、た まねぎ、かぼちや、きゅうり、にんじ ん、わかめ、もやし、ぶなしめじ、ス イートコーン、万能ねぎ、焼きのり、 キウイフルーツ	食パン、かたくり粉、なたね油、じゃ がいも、はいが精米	こいくちしょうゆ、食塩、マヨ ネーズ、洋風だし、麦茶	エネルギー 482kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.1g 炭水化物 79.5g 塩分 1.8g
28	ぶどう食パン(天然酵母) 豚肉のチーズパン粉焼き さつま芋のごま炒め モロヘイヤのツナ和え きゅうりのスープ	◎焼きビーフン ◎小麦 ◎すいか ◎煮干し	鶏もも肉、粉チーズ、ツナ缶、かたく ちいわし	モロヘイヤ、キャベツ、スイートコー ン、きゅうり、えのきたけ、長ねぎ、 もやし、赤パプリカ、黄パプリカ、に ら、すいか	ぶどうパン、薄力粉、パン粉、なた ね油、さつま芋、砂糖、いりごま、 ビーフン、ごま油	食塩、水、こいくちしょうゆ、マ ヨネーズ、昆布だし、麦茶	エネルギー 484kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.1g 炭水化物 69.4g 塩分 3.0g
29	ごはん さばの味噌煮 豚肉ときゅうりの卵炒め チンゲン菜のり浸し すまし汁	◎セサミトースト ◎牛乳 ◎すもも ◎煮干し	さば、豚かたロース、卵、油揚げ、 牛乳、かたくちいわし	しょうが、きゅうり、長ねぎ、チンゲ ンサイ、もやし、刻みのり、ぶなしめ じ、万能ねぎ、すもも	はいが精米、砂糖、なたね油、食パ ン、いりごま、マーガリン	麦みそ、本みりん、食塩、こ いくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 582kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.6g 炭水化物 72.2g 塩分 2.1g
30	パンズパン(天然酵母) 鶏肉のレモン焼き グリーンソテー トマトサラダ じゃが芋のスープ(ピシソワーズ風)	◎焼きもちごはん ◎小麦 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	鶏もも肉、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、レモン、キャベツ、アスパ ラガス、さやいんげん、トマト、パセ リ、スイートコーン、キウイフルーツ	食パン、なたね油、砂糖、ごま油、 じゃがいも、食塩不使用バター、は いが精米	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、 水、洋風だし、麦茶	エネルギー 572kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.5g 炭水化物 90.5g 塩分 2.0g
31	夏野菜カレー チンゲン菜のじゃこ炒め シルバーサラダ レタスのスープ	◎納豆とチーズのおやき ◎小麦 ◎美生柑 ◎煮干し	鶏もも肉、牛乳、しらす干し、ペー コン、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、 かたくちいわし	たまねぎ、なす、かぼちや、赤ピー マン、えだまめ、チンゲンサイ、きゅ うり、にんじん、スイートコーン、レ タス、えのきたけ、万能ねぎ、にら、 長ねぎ、河内晩柑	はいが精米、なたね油、はるさめ、 薄力粉、ごま油	カレールー、食塩、マヨネ ーズ、昆布だし、水、麦茶	エネルギー 548kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.0g 炭水化物 80.5g 塩分 2.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です