

	エネルギー	たんぱく質	平均栄養価	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未測定	458kcal	17.8g	14.7g	67.7g	179.4mg	1.9g	
以上児	532kcal	21.8g	18.0g	75.8g	217.4mg	2.3g	

7月献立表



なかよし保育園

令和7年

日曜日	食卓	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
		主に肉や卵のたんぱく質を摂るもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助けるもの		
1 火	ごはん すまし汁 厚揚げの味噌炒め 納豆とほうれん草の和え物 オレンジ	こめ・あぶら・さとう・ほんみりん・しろこま・ごまあぶら	あぶらあげ・とうもろこし・なまあじ・ぶたにく・みそ・なつとう・ひじき	なす・にんじん・ひーまん・ほうれんそう・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 ヨーグルトケーキ
2 水	ごはん けんちん汁 鯖の西京焼き 切干大根の和え物 パナナ	こめ・あぶら・さとう・ほんみりん・しろこま	とりにく・とうもろこし・さわら・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・きりぼしだいこん・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 マシユフレ
3 木	ごはん 中華スープ 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え オレンジ	こめ・かたくりこ・あぶら・しろこま・さとう	とりにく	ほうれんそう・だいこん・しょうが・もやし・にんじん・おれんじ	麦茶 ゼリー	牛乳 しらすスティック 
4 金	ごはん 天の川スープ お星様のハンバーグ 短冊サラダ セタゼリー	こめ・そらめん・とうもろこし・さとう・あぶら・ゼリー	はんぱ一く	おくら・にんじん・だいこん・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 お星さまサンドイッチ 
5 土	そうめん コールスローサラダ バナナ	そうめん・さとう・ほんみりん・まよねーず	とりにく	ほししいたけ・ながねぎ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
7 月	ごはん 野菜スープ 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじき煮 オレンジ	こめ・まよねーず・あぶら・さとう・ほんみりん	とりにく・みそ・ひじき・さつまあげ	だいこん・ほうれんそう・にんじん・ほししいたけ・いんげん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ココア蒸しパン
8 火	ごはん みそ汁 コーンつくね マカロニサラダ パナナ	こめ・とうもろこし・あぶら・まかにこ・まよねーず	わかめ・みそ・とりひきにく・はんぺん・ろーすはむ	えのき・たまねぎ・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 ビスケット	麦茶 チヂミ
9 水	ごはん みそ汁 はんぺんチーズフライ 大根の和え物 オレンジ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら	みそ・ちーずはんぺんからい	かぼちゃ・たまねぎ・だいこん・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 レモンケーキ
10 木	クロワッサン 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 にんじんしりしり パナナ	くろわっさん・あぶら・さとう・ごまあぶら	とりにく・つな・たまご	ちんげんさい・にんじん・たまねぎ・なす・にんにく・たまごみずけ・もやし・ばなな	麦茶 ウエハース	麦茶 とうもろこしの焼きおにぎり(以上児)焼きおにぎり(未満児)
11 金	ごはん みそ汁 豆腐のそぼろ煮 ワカメと胡瓜の酢の物 オレンジ	こめ・しらたまご・あぶら・さとう・かたくりこ	みそ・とうもろこし・ぶたひきにく・かにかま・わかめ	こまつな・ながねぎ・にんじん・しょうが・くりんびーず・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ソフトサラダせんべい
12 土	ナポリタン オニオンスープ オクラのおかか和え バナナ	ずばけつてい・あぶら	とりひきにく・かつおぶし	ひーまん・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・おくら・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
14 月	シャムパン コンソメスープ 夏野菜のオムレツ ナムル すいか	しゃぼん・いちごじゃが・さとう・あぶら・ごまあぶら	たまご・ぶらげせすちーず・ペーこん・きゅうりゆづ	こまつな・しめじ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう・もやし・すいか	麦茶 せんべい	牛乳 チーズ蒸しパン
15 火	ごはん みそ汁 スタミナ焼肉 チーズサラダ オレンジ	こめ・はるさめ・しろこま・ほんみりん・さとう・あぶら	こうやとうふ・みそ・ぶたにく・ぶらげせすちーず	なす・にんじん・ひーまん・たまねぎ・しょうが・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 フレンチトースト
16 水	ごはん すまし汁 鮭のパン粉焼き まぜまぜお浸し パナナ	こめ・まよねーず・はんこ・とうもろこし	はんぺん・さけ・こなちーず・かつおぶし	にんじん・いとみづほ・ほせり・ほうれんそう・きゃべつ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 フライドポテト
17 木	冷やし中華 焼売 ブロッコリーサラダ バナナ	ゆでちゅうかめん・とうもろこし・あぶら・さとう	ぶれすはむ・きんしたまご・しゆまい	きゅうり・ぶらっこりー・にんじん・ばなな	麦茶 ゼリー	牛乳 ポパイケーキ
18 金	ごはん ワカメスープ タンドリーチキン コーンサラダ すいか	こめ・あぶら・とうもろこし・さとう	わかめ・とりにく・よーくると	たまねぎ・にんにく・きゃべつ・きゅうり・にんじん・すいか	麦茶 せんべい	牛乳 純米せんべい
19 土	冷やしワカメうどん さつま芋の煮物 バナナ	ほしうどん・さとう・ほんみりん・さつまいも	わかめ・ぶたにく	しいたけ・ながねぎ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
22 火	ごはん 野菜スープ ポークカレー シーザーサラダ風 パナナ	こめ・とうもろこし・じゃがいも・あぶら・まよねーず・さとう	ペーこん・ぶたにく・こなちーず	だいこん・にんじん・たまねぎ・くりんびーず・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり・れもんじり・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 バインマフィン
23 水	ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き キャベツの胡麻和え オレンジ	こめ・ほんみりん・さとう・しろこま	みそ・あかうお	もやし・こまつな・しょうが・きゃべつ・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉揚げパン
24 木	そうめん ミートボール 納豆和え パナナ	そうめん・ほんみりん・さとう	とりささみ・なるど・みーとほーる・なつとう・かつおぶし	ほうれんそう・にんじん・きゅうり・きゃべつ・ばなな	麦茶 ウエハース	麦茶 鮭ワカメおにぎり
25 金	ごはん みそ汁 鶏肉入り切干大根煮 ポテトサラダ ゼリー	こめ・いとこんにゃく・ごまあぶら・さとう・ほんみりん・じゃがいも・まよねーず・ゼリー	みそ・とりにく・ろーすはむ	もやし・かぼちゃ・たまねぎ・きりぼしだいこん・ごぼう・にんじん・いんげん・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 チョイスビスケット
26 土	冷やしきつねうどん みそじゃが バナナ	ほしうどん・ほんみりん・さとう・じゃがいも	あぶらあげ・とりひきにく・みそ	きゅうり・ながねぎ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
28 月	ごはん みそ汁 鯖のカレー照り焼き スパサラ すいか	こめ・しらたまご・さつまいも・ほんみりん・さとう・ずばけつてい・まよねーず	みそ・さば・ろーすはむ	しょうが・きゅうり・にんじん・すいか	麦茶 せんべい	牛乳 オレンジケーキ
29 火	ハヤシライス 野菜スープ コーンサラダ オレンジ	こめ・おしむぎ・あぶら・とうもろこし・さとう	ぶたにく・ペーこん	たまねぎ・しめじ・くりんびーず・にんにく・だいこん・きゃべつ・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 かぼちゃパウンドケーキ
30 水	ワカメごはん すまし汁 鶏肉の野菜おろし焼き ピーマンソテー パナナ	こめ・そうめん・ごまあぶら・さとう・ひーぶん	だきこみわかめ・なるど・とりにく・ぶたにく	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・きゃべつ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 ジャムサンド
31 木	夏野菜たっぷりミートソースパグティ レタススープ ツナサラダ パナナ	ずばけつてい・むねえはたー・さとう・あぶら	ぶたひきにく・こなちーず・つな	なす・ずーすーに・にんにく・たまねぎ・にんじん・たまごみずけ・えのき・れたす・ぶらっこりー・きゅうり・ばなな	麦茶 ゼリー	牛乳 黒ゴマチーズスティック

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。