

令和7年7月1日

保護者各位

7月給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 いりどり 鯖のあんかけ	人参、薄揚げ、玉葱 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース、醤油 鯖、醤油	牛乳 カレーラスク (麩、マーガリン(乳)、カレー粉、コンソメ(小麦))
2(水)	牛乳 りんご	白御飯、味噌汁 スタミナ焼き 胡麻サラダ	人参、舞茸、豆腐 豚肉、玉葱、もやし、人参、ニラ、醤油、コンソメ(小麦) キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻、醤油	牛乳 オレンジゼリー☆ (大豆)
3(木) 誕生日 七夕 メニュー	牛乳 黄桃	七夕三色丼 天の川にゆう麺 鶏のさっぱり煮 スイカ	豚ミンチ、錦糸卵、小松菜、人参、醤油 素麺、人参、葱、オクラ、蒲鉾、醤油 鶏手羽元、醤油	牛乳 誕生日ケーキ★ (小麦、卵、乳、チョコスプレー) ※誕生日プレートにはアーモンドを使用しています)
4(金)	牛乳 グレープフルーツ	メープルスティックパン 澄まし汁 豆腐のかれ煮 ツナサラダ	小麦、卵、乳 人参、白菜、豆苗、醤油 豚肉、豆腐、玉葱、法蓮草、シチュー mix(小麦、乳)、コンソメ(小麦) キャベツ、ツナ、胡瓜、ミカン缶(小麦)	牛乳 薩摩芋のカムカムスティック
5(土)	牛乳 ハイハイ☆	ガバオライス風 澄まし汁 キウイ	豚ミンチ、玉葱、人参、ピーマン、オイスターソース(小麦) 人参、大根、葱、醤油	牛乳 市販菓子☆ (小麦、乳)
7(月)	牛乳 バナナ	クオータボール 澄まし汁 ポークビーンズ 根菜サラダ	小麦、卵、乳 人参、白菜、わかめ、醤油 豚肉、玉葱、大豆、ピーマン、ケチャップ、コンソメ(小麦) 牛蒡、大根、人参、胡瓜、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 七夕ゼリー☆ (大豆)
8(火)	牛乳 りんご	白御飯、味噌汁 いり豆腐 きのこの胡麻和え	人参、茄子、じゃが芋 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油 しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、醤油	牛乳 照り焼きトースト(食パン(小麦)、玉葱、ツナ、コン、葱、醤油、チーズ)
9(水)	牛乳 オレンジ	中華丼 中華スープ 春雨サラダ	豚肉、玉葱、キャベツ、青梗菜、筍水煮、人参、醤油 人参、ニラ、玉葱 春雨、人参、胡瓜、コン、醤油	牛乳 キウイ ビスコ(小麦、乳)
10(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 鶏の味噌焼き	人参、薄揚げ、葱 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、水菜、醤油 鶏肉、白味噌	牛乳 マドレーヌバター★(小麦、卵、乳、アーモンド、蜂蜜)
11(金)	牛乳 グレープフルーツ	白御飯、味付海苔☆ 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 赤魚の煮付け	(醤油、海老エキス) 人参、舞茸、豆苗 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆、醤油 赤魚、醤油	牛乳 きな粉ラスク (麩、きな粉、マーガリン(乳))
12(土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 野菜ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)豚肉、青梗菜、もやし、人参、醤油	牛乳 市販菓子☆ (小麦、乳)
14(月)	牛乳 バナナ	レーズンパン 澄まし汁 クリーム煮 いんげんの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、豆腐、わかめ、醤油 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチューミックス(小麦) mix ベジタブル、ブロッコリー、コンソメ(小麦) いんげん、醤油	牛乳 鉄強化プリン☆ (卵)
15(火)	牛乳 キウイ	ゆかり御飯、味噌汁 肉じゃが 白菜の甘酢和え	人参、青梗菜、しめじ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、グリーンピース、醤油 白菜、胡瓜、ワカメ、人参、醤油	牛乳 かるかん (米粉、山芋、豆乳)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
16 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スｰﾌﾟ 厚揚げの味噌炒め 肉団子のケチャップ和え	人参、葱、茄子 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌、醤油 (鶏豚肉) ケチャップ	牛乳 ハヶ岳高原牧場ヨーグルト★ 鉄強化ウエハース☆ (小麦、卵殻粉)
17 (木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 白身魚の磯部揚げ	人参、豆苗、舞茸 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油 ホキ、小麦粉、あおさ	牛乳 きな粉トｰｽﾄ (食ﾊﾟﾝ (小麦)、マｰｶﾞﾘﾝ (乳)、きな粉)
18 (金)	牛乳 ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ	ｼﾞｬｰｼﾞｬｰうどん 鶏の照り焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え	うどん、豚ミンチ、玉葱、人参、胡瓜、筍水煮、赤味噌、醤油 鶏肉、醤油 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、ﾊﾟﾌﾞﾘｶ、花鰹、醤油	牛乳 ぶどうゼﾘｰ (ｼﾞｭｰｽ、ゼﾗﾅﾁﾝ)
19 (土)	牛乳 ﾊｲﾊｲﾝ☆	牛乳 白胡麻ﾛｰﾙ、ｽﾃｯｸﾊﾟﾝ ﾊﾞﾅﾅ、ﾕｰｸﾞﾙﾄ☆	小麦、卵、乳	
22 (火)	牛乳 ﾊﾞﾅﾅ	ﾒｰﾌﾞﾙｽﾃｯｸﾊﾟﾝ 澄まし汁 ﾁﾘｺﾝｶﾝ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	小麦、卵、乳 人参、大根、わかめ、醤油 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ、ｺﾝｿﾒ (小麦) ﾏｶﾛﾆ、胡瓜、人参、ﾂﾅ、練胡麻、醤油	牛乳 ｷｬﾛｯﾄゼﾘｰ (ｼﾞｭｰｽ、ゼﾗﾅﾁﾝ)
23 (水)	牛乳 ｷｳｲ	白御飯、味噌汁 平天の煮物 西京焼き	人参、薩摩芋、豆腐 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾍﾟｰｽ、醤油 鱈、白味噌	牛乳 胡麻トｰｽﾄ (食ﾊﾟﾝ (小麦)、 マｰｶﾞﾘﾝ (乳)、胡麻)
24 (木)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 切干大根の煮物 鶏の葱ソース	人参、舞茸、玉葱 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油 鶏肉、葱、醤油	牛乳 お好み焼き (小麦、山芋、 豆腐、ｷｬﾍﾞﾂ、ｺﾝ、ﾂﾅ、 花粉、ソース (小麦))
25 (金)	牛乳 黄桃	麻婆丼 中華ｽｰﾌﾟ 中華ｻﾗﾀﾞ	豚ミンチ、玉葱、豆腐、葱、赤味噌、醤油 人参、ﾆﾗ、茄子 ｷｬﾍﾞﾂ、胡瓜、人参、ﾜｶﾒ、醤油	牛乳 豆乳もち (豆乳、きな粉)
26 (土)	牛乳 ﾊｲﾊｲﾝ☆	牛丼 澄まし汁 ｷｳｲ	牛肉、玉葱、葱、醤油 人参、大根、わかめ、醤油	牛乳 市販菓子☆ (小麦、乳)
28 (月)	牛乳 ﾊﾞﾅﾅ	ｸｵｰﾀﾎｰﾙ 澄まし汁 ﾐﾄｸﾞﾗﾝ ﾋﾞｼﾞｷｻﾗﾀﾞ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、わかめ、醤油 合挽きミンチ、茄子、玉葱、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ、ケチャップ、ﾁｰｽﾞ ﾋﾞｼﾞｷ、ﾂﾅ、胡瓜、枝豆、人参、ｺﾝ、練胡麻、醤油	牛乳 田舎ﾊｲ★ (小麦、卵、乳、蜂蜜)
29 (火)	牛乳 ｷｳｲ	白御飯、中華ｽｰﾌﾟ 回鍋肉 一口焼売☆	人参、ﾆﾗ、白菜 豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、白葱、ｵｲｽﾀｰソース (小麦) (小麦、豚鶏肉)	牛乳 ｶﾙﾋﾞｾﾞﾘｰ (ｶﾙﾋﾞｾﾞ、ゼﾗﾅﾁﾝ、ﾌﾙｰﾂ 缶)
30 (水)	牛乳 ﾘﾝｺ	白御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 白身魚のみぞれ煮	人参、豆苗、じゃが芋 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 ホキ、大根、醤油	牛乳 ﾒﾛﾝ ﾋﾞｽｺ☆ (小麦、乳)
31 (木)	牛乳 黄桃	あんかけ焼きそば ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ｻﾗﾀﾞ オレンジ	焼きそば麺 (小麦)、豚肉、玉葱、人参、白菜、椎茸、絹さや、醤油 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、ｺﾝ、醤油	牛乳 ﾋﾞｻﾞﾄｰｽﾄ (食ﾊﾟﾝ (小麦)、 玉葱、ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾊﾟﾌﾞﾘｶ、チｰ ｽﾞ、ケチャップ)



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。**太字**は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウインナーは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ 午後間食に使用する市販菓子の原材料の詳細については、当園ホームページに掲載しています。
- ・ 週に 1 回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています (根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します)。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量			
	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	451	20.5	15.7
3歳児以上	500	23.3	17.2

