



2025年度7月 献立予定表



ニチキッズこじゅ保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
1 15 29 (火)	さけの混ぜ寿司 チンゲンサイのおみそ汁 とうがんのそぼろあんかけ バナナ	牛乳/クラッカー/米、こんぶ(だし用)、酢、砂糖、食塩、さけ、コーン(冷凍)、えだまめ、ごま/かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん、油揚げ、みそ/油、鶏ひき肉、とうがん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、いんげん、片栗粉、水/バナナ/牛乳/おから、米粉、粉チーズ、牛乳、砂糖、食塩	牛乳	459 kcal
			クラッカー	20.7 g
			牛乳	12.9 g
2 16 30 (水)	もずく丼 わかめのおみそ汁 ブロッコリーのだし煮 グレープフルーツ	牛乳/カルテツウエハース/米、豚ひき肉、もずく、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、たまねぎ、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、片栗粉、かつおだし汁/かつおだし、カットわかめ、もやし、えのきたけ、みそ/ブロッコリー、かつおだし汁、食塩/グレープフルーツ/牛乳/ゆであずき缶、水、押し麦	牛乳	416 kcal
			ウエハース	16.1 g
			牛乳	12.2 g
3 17 31 (木)	ご飯 トマトスープ さけのオーロラソース ごまつなのフレンチ和え バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、トマト、たまねぎ、オクラ、砂糖、しょうゆ、食塩/さけ、食塩、米粉、ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ、パセリ粉/ごまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、油、砂糖、酢、食塩、ノンエッグマヨネーズ/バナナ/牛乳/米、カルシウムゆかりふりかけ	牛乳	447 kcal
			おせんべい	20.0 g
			牛乳	10.4 g
4 18 (金)	ご飯 なすのおみそ汁 ほきの磯辺焼き 切干し大根のカレー炒め オレンジ	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、なす、たまねぎ、油揚げ、みそ/ほき、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油/油、豚ひき肉、にんじん、切り干しだいこん、もやし、ピーマン、砂糖、しょうゆ、カレー粉、食塩/オレンジ/牛乳/かぼちゃ、きな粉、砂糖	牛乳	412 kcal
			クラッカー	19.5 g
			牛乳	11.1 g
5 19 (土)	豆腐のそぼろ丼 ごまつなのおみそ汁 さつま芋のレモン煮 グレープフルーツ	牛乳/カルテツウエハース/米、油、しょうが、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ/かつおだし汁、ごまつな、もやし、えのきたけ、みそ/さつまいも、水、砂糖、レモン果汁/グレープフルーツ/牛乳/おから、牛乳、片栗粉、しょうゆ、油、水、砂糖	牛乳	452 kcal
			ウエハース	15.4 g
			牛乳	13.8 g
7 (月)	七タカレー 豆腐のすまし汁 福神漬 オレンジ 	牛乳/ビスケット/米、油、おろしにんにく、おろししょうが、たまねぎ、豚肉(もも)、かぼちゃ、なす、かつお・昆布だし汁、ホールトマト缶詰、りんご、中濃ソース、食塩、カレー粉、米粉、水/かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、オクラ、しょうゆ、食塩/きゅうり、だいこん、にんじん、おろししょうが、水、砂糖、酢、しょうゆ、みりん/バナナ/小麦粉、無塩バター、砂糖、ココアパウダー	牛乳	464 kcal
			クラッカー	16.8 g
			牛乳	17.1 g
8 22 (火)	ご飯 いんげんのおみそ汁 ポークチャップ コールスローサラダ バナナ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、木綿豆腐、いんげん、ねぎ、みそ/豚肉(もも)、片栗粉、油、水、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース/しらす干し、キャベツ、きゅうり、にんじん、油、砂糖、食塩、酢/バナナ/牛乳/きな粉、砂糖、水、豆乳、かんでん(粉)、米粉、黒砂糖、水/お子様せんべい	牛乳	473 kcal
			ウエハース	20.2 g
			牛乳	14.8 g
9 23 (水)	ご飯 ゆし豆腐 ほきのカレーマヨ焼き にんじんしりしり グレープフルーツ	牛乳/お子様せんべい/米/ゆし豆腐、かつおだし汁、ねぎ、みそ/ほき、食塩、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、カレー粉/にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ツナ水煮缶、みりん、しょうゆ、ごま油/グレープフルーツ/牛乳/油、砂糖、バナナ、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳	462 kcal
			おせんべい	21.6 g
			牛乳	15.6 g
10 24 (木)	鶏そぼろご飯 もやしのおみそ汁 じゃがいものオープン焼き オレンジ	牛乳/クラッカー/米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、えだまめ/かつおだし汁、もやし、にんじん、カットわかめ、みそ/じゃがいも、いんげん、米粉、食塩、あおのり、油/オレンジ/牛乳/たまねぎ、しらす干し、絹ごし豆腐、米粉、片栗粉、豆乳、油、しょうゆ、ごま油、ごま	牛乳	443 kcal
			クラッカー	18.3 g
			牛乳	14.9 g
11 25 (金)	ゆかりご飯 キャベツスープ 鶏のごま唐揚げ 短冊サラダ バナナ	牛乳/クラッカー/米、カルシウムふりかけ ゆかり/水、鶏がらスープの素、キャベツ、トマト、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース/油、鶏もも肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、すりごま、片栗粉/じゃがいも、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、かつお節/バナナ/牛乳/麦茶(濃出液)/牛乳、砂糖、かんでん(粉)、ヨーグルト(無糖)、もも缶(黄桃)/ソフトせんべい塩味	牛乳	413 kcal
			ビスケット	15.8 g
			麦茶	12.2 g
12 26 (土)	ご飯 さつまいものおみそ汁 ほきのレモン揚げ ピーマンのツナ和え オレンジ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、みそ/油、ほき、片栗粉、レモン果汁、砂糖、しょうゆ/ツナ水煮缶、ピーマン、にんじん、オクラ、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米、こんぶ(だし用)、しょうゆ、油、鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、しょうゆ、砂糖、みりん	牛乳	467 kcal
			おせんべい	20.3 g
			牛乳	10.9 g
14 28 (月)	ご飯 ブロッコリーの豆乳汁 鶏肉のマーマレード焼き 和風コロコロサラダ オレンジ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、みそ、すりごま、豆乳/鶏もも肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ/じゃがいも、きゅうり、にんじん、あおのり、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/マカロニ・スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、食塩、米粉	牛乳	443 kcal
			ウエハース	21.5 g
			牛乳	12.5 g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っていません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



7月平均栄養量	
446 kcal	
18.9 g	
13.2 g	