

# 2025年度7月 献立予定表

ニチキッズこくふ

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)	さげの混ぜ寿司 チンゲンサイのおみそ汁 だいこ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、さげ、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、だいこん、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 ボンデケーキ	12.9 g
2 16 30 (水)	ご飯 わかめのおみそ汁 酢豚 ブロッコリーのだし煮 オレンジ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、カットわかめ、もやし、えのきたけ、みそ/油、豚肉(肩ロース)、おろししょうが、しょうゆ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、鶏がらスープの素、水、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、みりん、ケチャップ、ピーマン、片栗粉、水/ブロッコリー、かつおだし汁、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、水、干しぶどう	牛乳	427 kcal
			ウエハース	15.0 g
			牛乳 リーズンスティック	15.7 g
3 17 31 (木)	ご飯 トマトスープ さげのオーロラソース こ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/さげ、食塩、米粉、ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ、パセリ粉/こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、コーン(砂糖、酢、食塩、ノンエッグマヨネーズ/バナナ/牛乳/米、チーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳	447 kcal
			おせんべい	20.0 g
			牛乳 チーズおかかおにぎり	10.4 g
4 18 (金)	ご飯 なすのおみそ汁 かれの磯辺焼き 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/かれい、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、干しぶどう、きな粉、砂糖	牛乳	412 kcal
			クラッカー	19.5 g
			牛乳 かぼちゃだんご	11.1 g
5 19 (土)	高野豆腐のそぼろ丼 こまつなのおみそ汁 さつま芋のレモン煮 バナナ	牛乳/カルテツウエハース/米、油、しょうが、豚ひき肉、凍り豆腐、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、こまつな、もやし、えのきたけ、みそ/さつま芋、水、砂糖、レモン果汁/バナナ/牛乳/りんご濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)/お子様せんべい	牛乳	453 kcal
			ウエハース	14.6 g
			牛乳 りんごゼリー・おせんべい	13.7 g
7 (月)	織姫彦星ご飯 お星様スープ 鶏のごま唐揚げ 短冊サラダ バナナ	牛乳/クラッカー/米、のり、黒ごま/水、鶏がらスープの素、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ/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/麦茶(浸出液)/牛乳、砂糖、かんてん(粉)、オレンジ濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)/ビスケット	牛乳	427 kcal
			クラッカー	16.4 g
			麦茶 セタゼリー・ビスケット	11.7 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 オレンジ	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/オレンジ/牛乳/食パン、いちごジャム	牛乳	453 kcal
			ウエハース	20.2 g
			牛乳 いちごジャムサンド	14.8 g
9 23 (水)	トマトライス ポターージュ さげのカレーマヨ焼き 野菜ソテー バナナ	牛乳/お子様せんべい/米、トマト、こんぶ(だし用)、コーン(冷凍)、食塩/たまねぎ、にんじん、食塩、かつお・昆布だし汁、豆乳、片栗粉、水/さげ、食塩、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、カレー粉/油、おろしにんにく、なす、ブロッコリー、食塩/バナナ/牛乳/油、砂糖、バナナ、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳	484 kcal
			おせんべい	20.5 g
			牛乳 バナナソフトクッキー	15.3 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 チチミ	14.9 g
11 (金)	夏野菜カレー 豆腐のおみそ汁 福神漬 バナナ	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、カットわかめ、みそ/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/麦茶(浸出液)/牛乳、砂糖、かんてん(粉)、ヨーグルト(無糖)、もも缶(黄桃)/ソフトせんべい塩味	牛乳	430 kcal
			ビスケット	15.6 g
			麦茶 ヨーグルト寒天・おせんべい	11.2 g
25 (金)	かにさんカレー 豆腐のおみそ汁 ひまわり型サラダ バナナ	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、のり、にんじん、じゃがいも/かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、カットわかめ、みそ/じゃがいも、きゅうり、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、食塩/バナナ/牛乳/ロールパン、生クリーム、砂糖、もも缶(黄桃)	牛乳	499 kcal
			ビスケット	19.2 g
			牛乳 ロールパンサンド	14.2 g
12 26 (土)	ご飯 さつま芋のおみそ汁 かれのレモン焼き 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、さつま芋、たまねぎ、ごぼう、みそ/油、かれい、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 鶏ごぼうおにぎり	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 ミートスパゲティ	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、喫食確認を行っておりません。

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

449 kcal

18.8 g

13.1 g