



7月献立表



令和7年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
2	水	あんかけ焼きそば マセドアンサラダ ゼリー(青りんご味)	豚肉	蒸し中華麺 油 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素	もやし 人参 チンゲン菜 コーン	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 食塩	エネルギー:-414kcal タンパク:12.1g
3	木	ご飯(七分づき) 味噌汁 かわいいの和風パン粉焼き 小松菜の煮浸し オレンジ	味噌 かれい 油揚げ	こめ 薄力粉 パン粉 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 南瓜 わかめ にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 万能つゆ	エネルギー:-368kcal タンパク:18.3g
4	金	ご飯 干しえび入り中華スープ ズッキーニとひき肉の玉子焼き キャベツの甘酢和え バナナ	干しえび 鶏卵 鶏肉	こめ ごま油 油 砂糖	大根 長ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ 人参 きゅうり バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー:-379kcal タンパク:14.1g
7	月	【小暑】いなりご飯 にゅうめん汁 大根の味噌マヨ和え スイカ	いなりの皮 かつお節 鶏肉 味噌	こめ 砂糖 ごま そうめん ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 人参 オクラ 大根 小松菜 コーン すいか	水 穀物酢 食塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:-388kcal タンパク:11.4g
8	火	ご飯(七分づき) 味噌汁 ミートローフデミグラスソース 野菜ソテー オレンジ	味噌 豚肉 木綿豆腐	こめ パン粉 油	昆布 干しいたけ 白菜 なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 オレンジ	水 食塩 ハヤシフレーク チキンスープの素	エネルギー:-466kcal タンパク:18.6g
14	月	ご飯 味噌汁 コロッケ マカロニの人参ドレッシングサラダ チーズ	味噌 高野豆腐 チーズ	こめ コロッケ 油 片栗粉 マカロニ	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 キャベツ 人参 コーン	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー:-474kcal タンパク:11.8g
15	火	マーボー茄子丼(七分づき) 中華スープ もやしとハムのサラダ パイナップル	豚肉 味噌 ロースハム	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 油	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく 白菜 干しいたけ にはら もやし きゅうり パイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 食塩	エネルギー:-367kcal タンパク:11.3g
16	水	ロールパン(卵不使用) コーンスープ 鶏肉のピザ風焼き ブロッコリーとベーコンのソテー	鶏肉 チーズ	ロールパン 油	玉ねぎ コーン ピーマン ブロッコリー キャベツ 人参	水 シチューフレーク 食塩 トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー:-411kcal タンパク:17.4g
17	木	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 切干大根の煮物 バナナ	味噌 さば さつま揚げ	こめ さつま芋 砂糖 油	昆布 干しいたけ しめじ わかめ しょうが 切干大根 人参 グリーンピース バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー:-418kcal タンパク:17g
18	金	【大暑】黒米入りご飯 夏野菜カレー ひじきとツナのマリネ スイカ	豚肉 ツナ	こめ 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 なす トマト 白菜 ひじき すいか	水 カレールウ 穀物酢 食塩	エネルギー:-419kcal タンパク:10.8g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼	目標量	415	14.5	11.5	100	1.2
児	平均量	410	14.3	11.3	95	1.2