

7月給食献立予定表「幼児食」

7月食育目標～暑さに負けないで食べよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

※都合により献立を変更することがあります。

2025年7月

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	火		バナナ牛乳	ご飯 幽庵焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁 りんご	米 鯛 すだち ほうれん草 人参 厚揚げ 玉ねぎ 生しいたけ さつま芋 ねぎ	チーズ蒸しパン牛乳	445kcal 18.7g
2	水	園開放	ヨーグルト	ご飯 豚の生姜煮 ナポリタン 味噌汁 オレンジ	米 豚もも肉 生姜 スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 小松菜 絹豆腐	青りんごゼリー せんべい牛乳	445kcal 18.5g
3	木		バナナ牛乳	ご飯 魚の煮付け ブロッコリーのソテー 味噌汁 りんご	米 鯖 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ベーコン きゃべつ しめじ 茄子	青菜と人参おにぎり牛乳	432kcal 18.2g
4	金		ビスケット牛乳	野菜あんかけご飯 トマトサラダ オレンジ	米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ チンゲン菜 トマト きゅうり わかめ オクラ	お好み焼き牛乳	443kcal 18.3g
5	土		せんべい牛乳	マーボー丼 すまし汁 バナナ	米 豚ミンチ 絹豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ 味噌 ほうれん草 人参	ゼリー、せんべい牛乳	421kcal 15.9g
6	日						
7	月	七夕まつり	バナナ牛乳	【七夕まつり】おにぎり セタそうめん 鶏の照り焼き きゃべつの甘酢和え すいか	米 素麺 錦糸卵 人参 生しいたけ オクラ 鶏もも肉 きゃべつ 人参 きゅうり コーン缶	アップル風船ドーナツ牛乳	461kcal 16.5g
8	火	合同礼拝	ヨーグルト	ご飯 酢豚 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 春雨 きゅうり 人参 ツナ缶	ひじきおにぎり牛乳	429kcal 17.0g
9	水		バナナ牛乳	ご飯 魚のムニエル じゃが芋の煮物 味噌汁 りんご	米 鮭 小麦粉 パター じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ おつゆ麩	メロンパン牛乳	449kcal 18.3g
10	木		ヨーグルト	鶏ひじき丼 小松菜の和え物 バナナ	米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 生しいたけ 小松菜 人参 しらす	スイートポテト牛乳	407kcal 14.2g
11	金		ビスケット牛乳	ご飯 鯖の照り焼き フレンチサラダ 味噌汁 りんご	米 鯖 ブロッコリー 人参 コーン缶 かぼちゃ ほうれん草 えのき	青菜とハムのケーキサレ牛乳	448kcal 18.0g
12	土		せんべい牛乳	他人丼 味噌汁 バナナ	米 卵 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ 絹豆腐 人参 ねぎ	バナナスティック牛乳	512kcal 21.3g
13	日						
14	月	身体計測	ヨーグルト	ご飯 ヤンニョムチキン 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも肉 ケチャップ ひじき わかめ きゅうり 人参 じゃが芋 きゃべつ ねぎ	ほうれん草のケーキ牛乳	433kcal 16.6g
15	火	身体計測	バナナ牛乳	ご飯 鯖の磯辺揚げ 小松菜の煮浸し 味噌汁 りんご	米 鯖 青のり 小松菜 人参 生しいたけ 厚揚げ わかめ ねぎ 玉ねぎ おつゆ麩	昆布おにぎり牛乳	475kcal 19.1g
16	水	遊びにきませんか	ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚もも肉 生姜 かぼちゃ きゅうり コーン缶 マヨネーズ 白菜 えのき 人参	ジャムサンド牛乳	461kcal 19.1g
17	木	身体計測	バナナ牛乳	ご飯 洋風玉子焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 りんご	米 卵 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ ケチャップ ほうれん草 人参 海苔 茄子 しめじ ねぎ	コーンフレーク牛乳	437kcal 16.7g
18	金	身体計測	ビスケット牛乳	お魚3色ご飯 ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鮭 しらす 味付け刻み海苔 ひじき 人参 木綿豆腐 生しいたけ きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	マカロニきな粉牛乳	462kcal 21.7g
19	土		せんべい牛乳	五目チャーハン 味噌汁 バナナ	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ 小松菜 じゃが芋	いちごスティック牛乳	465kcal 16.4g
20	日						
21	月						
22	火	合同礼拝	バナナ牛乳	ご飯 肉じゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 コーン缶 茄子 油揚げ ねぎ	ココアホットケーキ牛乳	475kcal 20.1g
23	水	誕生会	ヨーグルト	【誕生会】わかめご飯 豚カツ ひじき入りトマトサラダ 味噌汁 すいか	米 わかめ 豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ ひじき トマト きゅうり オクラ 小松菜 玉ねぎ えのき	誕生ケーキ牛乳	408kcal 18.0g
24	木		バナナぎゅう	ご飯 鮭の煮付け ほうれん草のソテー 味噌汁 りんご	米 鮭 ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン缶 ハム 絹ごし豆腐 きゃべつ 生しいたけ	いちごスティック牛乳	438kcal 19.6g
25	金		ビスケット牛乳	ご飯 野菜炒め 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ 春雨 きゅうり 人参 わかめ おつゆ麩 ねぎ	煮込みうどん牛乳	513kcal 19.3g
26	土		せんべい牛乳	ご飯 焼うどん 味噌汁 バナナ	米 豚もも肉 うどん きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン 絹ごし豆腐 ねぎ	豆乳プリン牛乳	457kcal 17.7g
27	日						
28	月		バナナ牛乳	ご飯 魚の生姜煮 茄子の味噌炒め トマトかきたま汁 オレンジ	米 鯖 生姜 茄子 人参 ピーマン 味噌 トマト 玉ねぎ えのき 卵 ねぎ	マフィン牛乳	440kcal 18.2g
29	火		ヨーグルト	ポークカレー ほうれん草のサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ほうれん草 人参 コーン缶	ぶどうゼリー、せんべい牛乳	440kcal 17.6g
30	水		ヨーグルト	ご飯 魚のピカタ じゃが芋の煮物 味噌汁 りんご	米 鮭 小麦粉 卵 ケチャップ じゃが芋 玉ねぎ 人参 生しいたけ 大根 わかめ 油揚げ	バターロール牛乳	444kcal 21.7g
31	木		バナナ牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも肉 玉ねぎ じゃが芋 トマトホール缶 ケチャップ きゅうり 人参 ツナ缶 ひじき 絹ごし豆腐 茄子 ねぎ	鮭のおにぎり牛乳	480kcal 20.0g