

令和7年度 7月 献立表

ひまわりさかえこども園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 (火)	ごはん 肉じゃが 春雨の酢の物 フルーツ	じゃが芋、米、 小麦粉、春雨、 こんにゃく	牛乳、豚肉、 かまぼこ、いりこ、 わかめ	玉葱、人参、きゅうり、 いんげん、コーン	お菓子牛乳 ちんすこう いりこ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 17.3 g 15.2 g 226 mg
2 (水)	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 付け合わせ もずくスープ	米、じゃが芋、 マヨネーズ、 ごま油	牛乳、もずく、 白身魚	バナナ、玉葱、パイナップル、 人参、もやし、コーン、みかん、 ちんげん菜、干し椎茸、パセリ	お菓子牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 20.9 g 13.2 g 277 mg
3 (木)	ごはん 回鍋肉 シュウマイ フルーツ	小麦粉、片栗粉、米、 しゅうまいの皮、 コーンフレーク、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ、 みそ、豆腐	玉葱、キャベツ、 南瓜、人参、たけのこ、 ピーマン、コーン、生姜	お菓子牛乳 ひまわりケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	676 kcal 26.0 g 21.9 g 251 mg
4 (金)	ごはん フルーツ 豆腐ナゲット 付け合わせ ゴーヤとトマトのスープ	米、小麦粉、 春雨、パン粉、 ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、 豆乳、ウインナー	南瓜、玉葱、トマト、もやし、 ゴーヤ、コーン、干し椎茸、 生姜	お菓子牛乳 ウインナースティックパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 26.4 g 16.9 g 302 mg
5 (土)	ひじきチャーハン もやしスープ フルーツ	米、ごま油	牛乳、豚肉、 ひじき、わかめ	人参、もやし、玉葱、 コーン、葱、豆苗	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 15.6 g 15.0 g 302 mg
7 (月)	天の川そうめん お星さまポテト オクラサラダ フルーツ	そうめん、 じゃが芋、片栗粉、 ごま油	カルピス、鶏肉、 豆乳、しらす干し、 牛乳	キャベツ、オクラ、 きゅうり、人参、みかん、 コーン	お菓子牛乳 星空ゼリー カルピス	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	502 kcal 14.3 g 8.4 g 83 mg
8 (火)	パン フルーツ コロッケ 付け合わせ 五目スープ	じゃが芋、パン、 パン粉、小麦粉、 ごま油	牛乳、豚肉、いりこ	とうもろこし、玉葱、人参、 キャベツ、もやし、小松菜、 グリンピース、干し椎茸	お菓子牛乳 とうもろこし いりこ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	540 kcal 18.5 g 20.2 g 295 mg
9 (水)	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 卵の花の五目煮 フルーツ	米、パン、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、白身魚、 豚肉、おから、 ちくわ	玉葱、人参、ごぼう、 いんげん、ピーマン、 グリンピース、干し椎茸	お菓子牛乳 カレーパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 23.0 g 15.9 g 215 mg
10 (木)	ごはん 豚肉のブルコギ風 パンパンジー フルーツ	米、麩、ごま油、 ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、 みそ	玉葱、キャベツ、人参、ニラ、 もやし、りんご、しめじ、生姜、 パプリカ、にんにく、きゅうり	お菓子牛乳 お祭りラスク 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	605 kcal 25.4 g 20.9 g 236 mg
11 (金)	ごはん フルーツ ミートボール 付け合わせ 豆腐のみそ汁	米、じゃが芋、 餃子の皮、小麦粉、 パン粉	牛乳、豚肉、豆腐、 牛肉、みそ、豆乳、 わかめ、きな粉	キャベツ、人参、玉葱、 コーン、豆苗	お菓子牛乳 古いパイ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 24.6 g 22.9 g 246 mg
12 (土)	肉みそうどん キャベツのゆかり和え フルーツ	うどん、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、人参、玉葱、 たけのこ、ピーマン、 干し椎茸、しそ、生姜	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	470 kcal 17.9 g 15.3 g 257 mg
14 (月)	ごはん 高野豆腐の炒め煮 豚しゃぶサラダ フルーツ	米、パン、 マッシュマロ、片栗粉	牛乳、凍り豆腐、 豚肉、昆布、 いりこ	玉葱、もやし、人参、 きゅうり、トマト、しめじ、 コーン、いんげん	お菓子牛乳 マッシュマロパン いりこ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 21.3 g 14.6 g 306 mg
15 (火)	ごはん 麻婆豆腐 ひじきナムル フルーツ	米、小麦粉、ごま、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、みそ、ちくわ、 ひじき、青のり	人参、玉葱、キャベツ、 もやし、コーン、小松菜、ニラ、 生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 コーンチヂミ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 24.0 g 18.9 g 347 mg
16 (水)	ごはん 鶏肉と夏野菜のさっぱり煮 切り干し大根のごまネーズ フルーツ	米、マカロニ、 マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏肉、 きな粉、ツナ	玉葱、南瓜、人参、切干大根、 きゅうり、茄子、しめじ、 ピーマン、生姜	お菓子牛乳 めへ川マカロニ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	655 kcal 25.0 g 20.2 g 261 mg
17 (木)	ごはん フルーツ 白身魚の香味蒸し 付け合わせ ゴーヤチャンプル	米、小麦粉、ごま油	牛乳、白身魚、 生揚げ、豚肉、 おから、かつお節	玉葱、人参、いんげん、 南瓜、キャベツ、ゴーヤ、 葱、にんにく、生姜	お菓子牛乳 南瓜ドーナツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	609 kcal 27.1 g 18.8 g 301 mg
18 (金)	パン フルーツ シェパードパイ 付け合わせ コーンクリームスープ	じゃが芋、パン、 小麦粉、マヨネーズ	豚肉、豆乳ヨーグルト、 豆乳、ウインナー、 豆乳ホイップ、牛乳	キャベツ、人参、玉葱、 コーン、トマト、にんにく、 パセリ	お菓子牛乳 ゴキウパイ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 15.6 g 21.2 g 307 mg
19 (土)	夏野菜のスパゲティ キャベツの甘酢和え フルーツ	スパゲティ、ごま油	牛乳、ツナ、わかめ	人参、玉葱、キャベツ、 茄子、コーン、オクラ、 きゅうり	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	462 kcal 19.8 g 13.0 g 255 mg
22 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐のごまみそあんかけ 冬瓜スープ フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、 豆乳、豚肉、みそ、 いりこ	玉葱、冬瓜、人参、 パイナップル、葱、 干し椎茸、豆苗	お菓子牛乳 パイナップルケーキ いりこ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	633 kcal 22.6 g 23.8 g 396 mg
23 (水)	パン チキンビーンズ スパゲティサラダ フルーツ	じゃが芋、スパゲティ、 ブルーベリージャム、パン、 クラッカー、マヨネーズ	牛乳、大豆、鶏肉	玉葱、人参、キャベツ、 きゅうり、いんげん、コーン	お菓子牛乳 クラッカーサンド (ブルーベリージャム) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 19.3 g 20.7 g 271 mg
24 (木)	ごはん フルーツ 鰯の塩焼き 付け合わせ 肉みそ納豆	米、ごま油	牛乳、鰯、豚肉、 納豆、みそ、寒天	りんご、玉葱、人参、 小松菜、椎茸、 葱、生姜	お菓子牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	549 kcal 27.6 g 16.5 g 248 mg
25 (金)	夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、南瓜、茄子、 にんにく、きゅうり、いんげん、 りんご、レーズン、コーン、メロン	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	644 kcal 19.9 g 14.4 g 248 mg
26 (土)	ビビンバ わかめスープ フルーツ	米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、のり、 わかめ	人参、もやし、キャベツ、 ほうれん草、コーン、豆苗、 生姜	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 18.9 g 18.7 g 337 mg
28 (月)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	米、米粉、春雨、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、 豆乳、ツナ、わかめ	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、 もやし、たけのこ、ちんげん菜、 生姜、干し椎茸、きくらげ	お菓子牛乳 米粉クッキー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 18.1 g 14.2 g 265 mg
29 (火)	パン フルーツ 鰯のムニエル 付け合わせ ミネストローネ	パン、じゃが芋、 片栗粉、マヨネーズ、 小麦粉、マカロニ	牛乳、鰯、きな粉、 ウインナー	玉葱、人参、キャベツ、トマト、 コーン、きゅうり、セロリ、 レモン、にんにく、パセリ	お菓子牛乳 わらび餅 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	601 kcal 25.0 g 24.2 g 229 mg
30 (水)	ごはん 生揚げの中華風煮 南瓜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 マヨネーズ、ごま油、 ポップコーン	牛乳、生揚げ、 豚肉、いりこ	南瓜、玉葱、人参、きゅうり、 コーン、いんげん、生姜	お菓子牛乳 ポップコーン いりこ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 17.5 g 23.8 g 287 mg
31 (木)	ごはん フルーツ ささみのフリット 付け合わせ キャベツのしそひじき和え	米、パン、小麦粉、 片栗粉	鶏肉、ひじき、 豆乳ホイップ、牛乳	バナナ、キャベツ、人参、 きゅうり、小松菜、 しそ、玉葱	お菓子牛乳 ホイップバナナパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 25.1 g 16.8 g 228 mg

※牛乳・カルピス以外の食品・調味料には、卵・乳製品は使用していません。