

令和 7年 7月分 給食だより				ひとつぶ保育園	
日	曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	火	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		おからの炒め煮	・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん	おかし	クレープ
15		豚汁	・豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにゃく、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、みそ	くだもの	くだもの
		味付けのり	・味付けのり		
2	水	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		肉と野菜のうま煮	・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	ツナサンド	ツナサンド
16		かつお和え	・チンゲンサイ、キャベツ、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	くだもの	くだもの
3	木	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		炒めビーフン	・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩・こしょう	コーンの米粉おやき	コーンの米粉おやき
25	金	レタススープ	・鶏肉、卵、レタス、じゃがいも、人参、しょうゆ(薄)、鶏がらスープ、水		くだもの
4	金	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		夏野菜カレー	・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、なす、セロリー、オクラ、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、しょうゆ(濃)、水	ゆでとうもろこし	ふかしいも
18		しらす和え	・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	くだもの	くだもの
5	土	カレーうどん	・うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉	牛乳	牛乳
・		(0歳はぞうすい)	・くだもの	スナックパン	スナックパン
7	月	食パン(0歳はごはん)	・食パン	牛乳	牛乳
・		洋風含め煮	・鶏肉、むきえび、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、水	おかし	おからクッキー
		ハムサラダ	・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料	くだもの	くだもの
8	火	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		豚肉の生姜焼き	・豚肉、青ネギ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油	おかし	ホットケーキ
22		ポイルキャベツ	・キャベツ	くだもの	くだもの
		野菜スープ	・じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、水		
9	水	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		八宝菜風	・豚肉、はくさい、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉	揚げパン	ジャムロールサンド
23		千切り大根の甘酢和え	・千切り大根、きゅうり、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	くだもの	くだもの
10	木	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		鯖のみそ煮	・さば(切り身)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ(濃)、甘みそ、みそ、出し昆布、水、上白糖、みりん、甘みそ、みそ、水	おかし	キャラットゼリー
		(0・1歳はかれい)	・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	くだもの	くだもの
		おひたし	・木綿豆腐、えのき茸、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
		すまし汁			
11	金	ツナコーンライス	・米、ツナ(水煮)、人参、ホールコーン、塩、こしょう、酒、しょうゆ(薄)、コンソメ、水	牛乳	牛乳
・		コロッケ	・コロッケ、油	おかし	いちごむしパン
		(0・1歳は豆腐とじゃが芋の煮物)		くだもの	くだもの
		ごま酢和え	・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、酢、しょうゆ(薄)、上白糖		
		わかめスープ	・鶏肉、わかめ、玉ねぎ、人参、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水		
12	土	スパゲティミートソース	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳	牛乳
		(0歳はぞうすい)	・牛乳	スナックパン	スナックパン
		くだもの			
14	月	超熟ロール(0歳はごはん)	・超熟ロール	牛乳	牛乳
・		ポトフ	・ポークウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コンソメ、塩、こしょう、水	ピーチゼリーミックス	フルーツミックス
28		フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩、こしょう		
17	木	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		チキンマリネ	・鶏もも皮なし、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、油、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、塩	おかし	スイートポテト
31		(0・1歳は鶏肉と野菜の煮物)	・糖、しょうゆ(薄)	くだもの	くだもの
		ごまあえ	・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖		
		みそ汁	・じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ		
19	土	焼きそば	・中華めん(ゆで)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょうウスターソース、とんかつソース	牛乳	牛乳
・		(0歳はぞうすい)	・くだもの	スナックパン	スナックパン
		くだもの			
24	木	おべんとう	・おべんとう	牛乳	牛乳
				おかし	おかし
26	土	スパゲティナポリタン	・スパゲティ、油、ロースハム、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳	牛乳
・		(0歳はぞうすい)	・くだもの	スナックパン	スナックパン
		くだもの			
29	火	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		麻婆茄子	・豚ミンチ、にんにく、なす、玉ねぎ、しょうが、ピーマン、青ネギ、油、ごま油、片栗粉、赤みそ、上白糖、しょうゆ(濃)、水	おかし	あべかわ風
		パンサンス	・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	くだもの	くだもの
30	水	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・		ビビンバ風	・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、チンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	チヂミ焼き	チヂミ焼き
		中華スープ	・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	くだもの	くだもの
		◎アレルギー除去食があります	赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー		

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	555	20.5	18.2	290	2.1	228	0.3	0.44	31	4.9	1.5
以上児(3～5歳)	582	21	18.7	231	2.4	237	0.32	0.38	36	5.9	1.8