

令和7年7月献立予定表

令和7年6月24日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える	おやつ	エネルギー
1	火	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き もぐもぐゴンボー	豚こま肉 ハム じゃこ	白米 雑穀米 マヨネーズ 薄力粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり りんご缶	りんごケーキ	521
2	水	混ぜごはん 豆腐の味噌汁 菜種和え ゆりのみお弁当	鶏こま肉 豆腐 わかめ 味噌 錦糸卵 ツナ	白米 砂糖 油 マヨネーズ	たけのこ 人参 干椎茸 小ねぎ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	ツナマヨおにぎり	455
3	木	ごはん 鶏肉のソテー グリーンサラダ 牛乳	鶏もも肉 牛乳 ミックスチーズ	白米 薄力粉 バター コーン 砂糖 オリーブ油 ミックス粉	レモン果汁 にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参	コーン蒸しパン	550
4	金	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしとじゃこのナムル	豆腐 合挽肉 味噌 じゃこ 油揚げ	白米 押麦 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 にら 生姜 もやし 小松菜 にんにく	きつねおにぎり	561
5	土	クリームスパゲティ 野菜のフレンチ和え	ベーコン 牛乳 スkimミルク	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり	おかし	428
7	月	冷やしそめん ミルクゼリー 豚肉と青梗菜のスープ 七夕会	ハム 錦糸卵 豚こま肉 牛乳 アガー	そうめん ごま油 砂糖 白米 雑穀米	きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 生姜 人参	雑穀おにぎり	461
8	火	ごはん 魚の和風マリネ ポテトスープ	魚 ベーコン 牛乳 あんこ	白米 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも ミックス粉	玉ねぎ 人参 ピーマン	あん蒸しパン	594
9	水	中華丼 野菜のナムル フルーツヨーグルト	豚こま肉 かまぼこ ヨーグルト じゃこ	白米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ たけのこ キクラゲ 小松菜 もやし ほうれん草 みかん缶 桃缶 しそ	じゃこと大葉 おにぎり	533
10	木	麦ごはん 鶏肉の磯辺焼き 大根の梅おかか和え	鶏もも肉 青のり かつお節 牛乳	白米 押麦 薄力粉 油 砂糖 バター ココア	大根 きゅうり 人参 ねり梅	ココアマドレーヌ	452
11	金	お弁当デー お泊り保育	アガー	砂糖 氷みつ		クラッシュゼリー	35
12	土	ハヤシライス 野菜のドレッシング和え	牛こま肉	白米 油 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ きゅうり	おかし	467
14	月	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	白米 カレー粉 コーン マヨネーズ	トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ 人参 ゆかり	ゆかりおにぎり	538
15	火	麦ごはん 冷しゃぶ 味噌汁	豚しゃぶ肉 わかめ 味噌 牛乳 ツナ	白米 押麦 ミックス粉 マヨネーズ	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 小ねぎ パセリ	ツナパン	462
16	水	ごはん スパニッシュオムレツ 人参サラダ 牛乳	卵 ベーコン ミックスチーズ スキムミルク ツナ 牛乳 塩昆布	白米 じゃがいも コーン 油 ごま	ほうれん草 人参 パセリ きゅうり しそ	大葉と塩昆布 おにぎり	616
17	木	雑穀ごはん 魚のしょうゆバター焼き 大根の和風サラダ 牛乳	魚 かつお節 牛乳 ミックスチーズ スキムミルク	白米 雑穀米 砂糖 油 バター ミックス粉	にんにく 大根 きゅうり 人参 トマトケチャップ	ピザ蒸しパン	596
18	金	焼きそば 鶏肉の唐揚げ ポップコーン 夏まつり会・終業式	かまぼこ 青のり 鶏もも肉	焼きそば麺 油 薄力粉 片栗粉 ポップコーン豆	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 もやし にんにく バナナ	冷凍バナナ	483
19	土	そばろ丼 野菜の磯和え	鶏挽肉 錦糸卵 刻みのり	白米 砂糖 油	人参 キャベツ もやし	おかし	387
21	月	(祝)海の日					
22	火	ごはん ポークチャップ ポパイサラダ 牛乳	豚こま肉 かまぼこ じゃこ 牛乳 焼きのり	白米 油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ しめじ トマトケチャップ トマトピューレ ほうれん草 キャベツ 人参	のり巻きおにぎり	573
23	水	雑穀ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳	白米 雑穀米 ビーフン ごま油 コーンフレーク バター マシュマロ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	コーンフレークバー	490
24	木	ごはん 中華風ローストチキン チョコレギサラダ	鶏もも肉 わかめ 牛乳 スkimミルク チョコチップ	白米 ごま 砂糖 ごま油 ミックス粉 チョコチップ	にんにく キャベツ きゅうり 人参 生姜	チョコチップ 蒸しパン	440
25	金	カレーライス 野菜サラダ 牛乳	豚こま肉 牛乳 わかめ	白米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	わかめおにぎり	581
26	土	冷やし中華 豆腐のスープ	錦糸卵 ハム 豆腐	中華麺 砂糖 ごま油	きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 生姜 人参	おかし	291
28	月	雑穀ごはん 魚の照り焼き 野菜とワカメの甘酢和え	魚 わかめ	白米 雑穀米 砂糖 油 ごま ごま油	にんにく 大根 きゅうり 人参 高菜	高菜おにぎり	439
29	火	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 野菜のゆかり和え	鶏もも肉 味噌 牛乳 スkimミルク	白米 ごま 油 ミックス粉 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり いちごジャム いちご レモン果汁	いちごジャム 蒸しパン	522
30	水	鮭の混ぜごはん 豚汁 もやしの胡麻和え	鮭 豚こま肉 味噌	白米 ごま 里芋 こんにゃく 砂糖	小松菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干椎茸 きゅうり もやし	青菜おにぎり	498
31	木	麦ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 コールスローサラダ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	白米 押麦 マヨネーズ 砂糖 淡雪麩 バター	玉ねぎ しめじ カットトマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ 人参 きゅうり キャベツ	麩のラスク	530

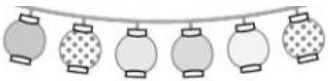
※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。



『夏野菜』



『お弁当デー』

夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとりすぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。

夏野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



7月11日はお弁当デーです。お弁当、水筒、お箸のセットの準備をお願いします。

ちっちぐんぐんは、園でお茶とスプーン・フォークを準備します。お子様の食べ方に応じて必要な場合はミニトマトなど丸い食品を1/4程度に切っていただくと安心です。ご協力おねがいします。

★7月2日はプラネタリウム見学の為、ゆりのみお弁当です。

