



2025年7月 すすきの保育園予定献立表



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざ い り ょ う め い		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	麦茶 野菜スティック&チーズ	麦ご飯 鶏のから揚げ 納豆和え なすと玉ねぎの味噌汁	牛乳 カルシウムラスク	米 押麦 油 片栗粉 フランスパン マヨネーズ ごま	鶏肉 納豆 わかめ 味噌 牛乳 しらす 青海苔	生姜 小松菜 人参 もやし なす 玉ねぎ
2	水	麦茶 ブルー	ひき肉となすのカレーライス カニカササラダ 飲むヨーグルト	牛乳 お誕生日ケーキ	米 じゃが芋 カレーフレーク 油 砂糖 小麦粉 マーガリン ホイップクリーム	豚肉 カニカマ 飲むヨーグルト 牛乳 卵	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 なす 大根 きゅうり もも缶
3	木	麦茶 畑のクラッカー	ロールパン チキンチャップ じゃが芋とコーンのサラダ キャベツと卵のスープ	牛乳 肉味噌おにぎり	ロールパン 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 味噌	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ コーン パセリ キャベツ
4	金	麦茶 野菜スティック&チーズ	マーボ丼 磯香和え 厚揚げとわかめのすまし汁	牛乳 焼きビーフン	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ビーフン	豚肉 豆腐 味噌 ちくわ 海苔 厚揚げ わかめ 牛乳 ロースハム	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 えのきたけ 人参 ビーマン 赤パブリカ きくらげ
5	土	麦茶 ミレービスケット	ねぎ塩豚丼 切干大根の煮付け 小松菜と玉ねぎの味噌汁	牛乳 今川焼き・せんべい	米 ごま油 砂糖 今川焼き せんべい	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	長ねぎ もやし にんにく 切干大根 人参 小松菜 玉ねぎ
7	月	麦茶 クラッカー	七夕そばろ丼 ひじきのチーズサラダ そうめん汁	牛乳 キラキラゼリー・せんべい	米 油 砂糖 マヨネーズ そうめん 麩 せんべい カルピス ブルーハワイシロップ	鶏肉 ひじき チーズ 牛乳 ゼラチン	人参 玉ねぎ コーン きゅうり オクラ
8	火	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 はんぺんフライ キャベツとコーンのごま和え ウィンナーとブロッコリーのスープ	牛乳 もちもちチーズパン	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス 白玉粉	はんぺん ウィンナー 牛乳 チーズ	キャベツ コーン 人参 ブロッコリー 玉ねぎ
9	水	麦茶 リッツ	ご飯 厚揚げのカレー風味炒め さつま芋のヨーグルトサラダ 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 キャラットクッキー	米 油 カレー粉 マヨネーズ 砂糖 さつま芋 小麦粉 マーガリン	豚肉 厚揚げ ヨーグルト 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にら 赤パブリカ 生姜 人参 かぼちゃ ブロッコリー 大根 人参
10	木	麦茶 ミレービスケット	ご飯 白身魚の西京焼き 五目さんぽろ 豆腐と玉ねぎのすまし汁	牛乳 あんこパイ	米 砂糖 油 ごま 白滝 パイシート こしあん	ホキ 味噌 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 ビーマン 玉ねぎ
11	金	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 がんものあんかけ風 蒸し鶏サラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 冷やしうどん	米 片栗粉 マヨネーズ うどん	がんも カニカマ 鶏肉 味噌 牛乳 わかめ かまぼこ 油揚げ	干し椎茸 生姜 人参 大根 きゅうり コーン 小松菜 長ねぎ
12	土	麦茶 畑のクラッカー	焼きそば 豆腐とほうれん草のすまし汁 みかんゼリー	牛乳 たいやき・せんべい	中華麺 油 みかんゼリー	豚肉 青海苔 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ほうれん草
14	月	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉のチーズ焼き すき昆布煮 なめこの味噌汁	牛乳 メープルスナッツ麩	米 砂糖 麩 メープルシロップ マーガリン グラニュー糖	鶏肉 チーズ 切り昆布 さつま揚げ 味噌 牛乳	パセリ 人参 なめこ 玉ねぎ
15	火	麦茶 野菜スティック&チーズ	麦ご飯 肉じゃが ツナサラダ 油揚げとえのきの味噌汁	牛乳 豆乳レーズン蒸しパン	米 押麦 じゃが芋 白滝 油 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ししごう
16	水	麦茶 アスバラガスピスケット	ご飯 鶏肉と大豆の五目煮 マカロニサラダ キャベツとわかめの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米 砂糖 こんにゃく マカロニ マヨネーズ	鶏肉 大豆 さつま揚げ ロースハム わかめ 味噌 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ
17	木	麦茶 かぼちゃスティック	タコライス 人参しりしり もずくスープ	牛乳 ミルクフレンチトースト	米 油 カレー粉 ごま油 砂糖 食パン マーガリン	豚肉 チーズ ツナ もずく 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんにく 人参 もやし 長ねぎ
18	金	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 あじフライ コールスローサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	牛乳 すいか・せんべい	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 せんべい	あじ ロースハム 味噌 牛乳	キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ
19	土	麦茶 リッツ	チキンカレーライス 春雨サラダ コーンとほうれん草のスープ	牛乳 厚切りバウム・せんべい	米 カレーフレーク 油 じゃが芋 春雨 ごま油 砂糖 バウムクーヘン せんべい	鶏肉 ロースハム 牛乳	すいか 人参 玉ねぎ なす 黄パブリカ きゅうり コーン ほうれん草
22	火	麦茶 クラッカー	ご飯 スパニッシュオムレツ 人参とごぼうのごまサラダ オクラのコンソメスープ	牛乳 マシュマロサンド	米 じゃが芋 油 マヨネーズ ごま リッツ マシュマロ	ベーコン 卵 わかめ 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 赤パブリカ 黄パブリカ 人参 ごぼう もやし オクラ
23	水	麦茶 バナナ	そうめん かき揚げ しらすサラダ チーズ	牛乳 わかめおにぎり	そうめん 小麦粉 油 砂糖	桜えび しらす チーズ 牛乳 わかめご飯の素	玉ねぎ 人参 いんげん コーン きゅうり キャベツ
24	木	麦茶 ミレービスケット	麦ご飯 豚肉となすの味噌炒め ツナとほうれん草のマヨ和え ワンタン風スープ	牛乳 きな粉クリームサンド/手作りパン	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ ごま ワンタンの皮 食パン 小麦粉 砂糖 イーストフード マーガリン グラニュー糖 練乳	豚肉 厚揚げ 味噌 ツナ 牛乳 きな粉	玉ねぎ にら なす 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 コーン えのきたけ 長ねぎ
25	金	麦茶 畑のクラッカー	ご飯 サバのおろし煮 人参ともやしのカレーマリネ 小松菜とさつま揚げの味噌汁	牛乳 とうもろこし・ウエハース	米 砂糖 油 カレー粉	サバ ロースハム さつま揚げ 味噌 牛乳	大根 人参 もやし 小松菜 とうもろこし
26	土	麦茶 かぼちゃスティック	しょうゆラーメン さつま芋のサラダ バナナ	牛乳 ワッフル・せんべい	中華麺 ごま油 さつま芋 マヨネーズ ワッフル せんべい	豚肉 なるど 牛乳	ほうれん草 もやし コーン 長ねぎ 人参 きゅうり バナナ
28	月	麦茶 リッツ	ご飯 親子煮 ひじきとオクラの和風和え 麩と長ねぎの味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー	米 砂糖 ごま油 麩 ぶどうゼリーの素 ホイップクリーム	鶏肉 卵 海苔 豆腐 カニカマ ひじき 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ オクラ 長ねぎ
29	火	麦茶 野菜スティック&チーズ	麦ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 切干大根のごまマヨサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 ジャーマンポテト	米 押麦 カレー粉 砂糖 マヨネーズ ごま じゃが芋 油	鶏肉 ロースハム 豆腐 味噌 牛乳 ウィンナー	切干大根 人参 きゅうり 小松菜
30	水	麦茶 アスバラガスピスケット	ご飯 豚肉のブルコギ風 もやしときゅうりのおかか和え 中華風コーンスープ	牛乳 ソイサブレ	米 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 味噌 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーンクリーム コーン 長ねぎ
31	木	麦茶 ブルー	ロールパン 豆腐のミートグラタン かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 和風ツナおにぎり	小麦粉 ロールパン 砂糖 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米	豚肉 豆腐 味噌 スキムミルク チーズ 牛乳 ツナ	玉ねぎ トマト缶 人参 にんにく パセリ かぼちゃ きゅうり 干しぶどう ほうれん草 小松菜

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。



給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
3歳未満児	459	16.1	15.5	1.2
3歳以上児	550	20.0	18.3	1.4

*栄養価は、上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつなし）となっております。