



2025年7月 献立表



けやきの森保育園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		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	
01 火	肉みそうどん 青のりポテト 麦茶 果物	・ゆでうどん、・じゃがいも、・片栗粉、・砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、○アイスクリーム	・ねぎ、・にんにく、・しょうが、あおのり、きゅうり、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○アイス
02 水	ごま塩ご飯 ツナ団子 ボイルキャベツ 味噌汁(大根 油揚げ) 麦茶	・米、・パン粉、油	ツナ油漬缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、○・みかん缶(固形)、・だいこん、○もも缶、○・パイ缶、○バナナ、・パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツポンチ
03 木	ロールパン キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 麦茶	○・フライドポテト、・ロールパン、・じゃがいも、・マカロニ、油、○油、・砂糖、焙煎胡麻ドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・トマト、・にんじん、セロリー、・にんにく、○あおのり、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト(青のり)
04 金	ご飯 親子煮 味噌汁(キャベツ おふ) 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、・砂糖、油、・片栗粉、・焼ふ	○牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・キャベツ、いんげん、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○セサミビスケット ミルク煎餅
05 土	和風スパゲッティ スープ(玉ねぎ コーン) 麦茶	・スパゲッティ、油	ツナ油漬缶、・バター、◎牛乳	・たまねぎ、・コーン缶(固形)、焼きのり、マッシュルーム缶、・ほうれんそう	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
07 月	七夕そうめん チキンナゲット いんげんのお浸し 麦茶	・干しそうめん、○・ホットケーキ粉、・砂糖、油	○牛乳、チキンナゲット、卵、かつお節、◎牛乳	いんげん、・みかん缶(固形)、・きゅうり、・にんじん	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクティーホットケーキ
08 火	けやきビビンバ 豆腐とトマトのサラダ すまし汁(おふ 三つ葉) 麦茶	・米、・砂糖、油、ごま油、・焼ふ、青じそドレッシング	○牛乳、豚ひき肉、・木綿豆腐、◎牛乳	・トマト、・にんじん、いんげん、切り干しだいこん、糸みつば	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクサンドクッキー 青のり煎餅
09 水	ご飯 プルコギ炒め スープ(かまぼこ ねぎ) 麦茶 果物	・米、○コーンフレーク、はるさめ、ごま油、・砂糖	○牛乳、豚肉、かまぼこ、・ごま、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・にら、・ねぎ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンフレーク
10 木	チキンカレー 中華風和え 卵スープ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、油、・砂糖、ごま油、○食パン	○牛乳、鶏もも肉、卵、◎牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、ねぎ、セロリー、○いちごジャム、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○いちごジャムサンド
11 金	ご飯 煮魚 ほうれん草ののり和え 五目汁 麦茶 果物	・米、・砂糖	○牛乳、ホキ、油揚げ、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・ごぼう、焼きのり、・しょうが、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○バームクーヘン 甘辛煎餅
12 土	ロールパン ハンバーグ グリル野菜 スープ(おふ わかめ) 麦茶	・ロールパン、・焼ふ	◎牛乳、ハンバーグ	・にんじん、・ブロッコリー、・カリフラワー、カットわかめ	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
14 月	ご飯 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 味噌汁(おふ 玉ねぎ) 麦茶 果物	○・じゃがいも、・米、・焼きふ、・黒砂糖、油、・砂糖、○・片栗粉、○・砂糖	鶏もも肉、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	・にんじん、・コーン缶(固形)、・たまねぎ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○あまからポテト
15 火	スパゲッティミートソース グリーンサラダ コンソメスープ 麦茶 果物	・スパゲッティ、油、・片栗粉、・砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・ブロッコリー、・にんじん、・きゅうり、・キャベツ、・コーン缶(固形)、・パセリ、干しいたけ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ゴーフレット 甘塩煎餅
16 水	ご飯 ハンバーグ じゃが芋とコーンのソテー 味噌汁(キャベツ 油揚げ) 麦茶	・米、・じゃがいも、○・グラニュー糖、・パン粉	豚ひき肉、○ヨーグルト、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	・たまねぎ、・キャベツ、○りんごジャム、・コーン缶(固形)	◎牛乳 ○麦茶 ○りんごジャムヨーグルト

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
17 木	ご飯 あんかけ餃子 三色煮 味噌汁(白菜 えのき) 麦茶	・米、・じゃがいも、 油、・片栗粉、・砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、 ◎牛乳、ぎょうざ、○ア イスクリーム	・はくさい、・にんじん、 いんげん、えのきたけ	◎牛乳 ○麦茶 ○アイス 
18 金	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き いんげんのソテー 味噌汁(しめじ 大根) 麦茶 果物	・米、・マヨネーズ、油	○牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛 乳 	いんげん、・だいこん、 しめじ、・パセリ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ビスケット しょうゆ煎餅
19 土	トマトソーススパゲッティ スープ(玉ねぎ コーン) 麦茶	・スパゲティ、油	ベーコン、・バター、粉 チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、マッシュ ルーム缶、・コーン缶 (固形)	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
22 火	夏野菜カレー コロコロサラダ わかめスープ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、 油、・砂糖、ごま油、青 じそドレッシング	○牛乳、豚肉、・ごま、 ◎牛乳	だいこん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶(固形)、ピー マン、なす、・ねぎ、 カットわかめ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○セサミクッキー 塩煎餅
23 水	ジュシー にんじんしりしり もずくスープ 麦茶	・米、○・ホットケーキ 粉、・砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○ピ ザ用チーズ、ツナ油漬 缶、卵、・ごま、◎牛乳	・にんじん、もずく、も やし、万能ねぎ、・ね ぎ、ひじき	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズパンケーキ 
24 木	冷やしたぬきうどん 厚揚げと大根の煮物 麦茶 果物	・ゆでうどん、○・食パ ン、・小麦粉、・砂糖	○牛乳、・生揚げ、か まぼこ、干しえび、◎ 牛乳	・だいこん、○・ママ レードジャム、・たまね ぎ、・きゅうり、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ママレードジャムサンド
25 金	じゃこピラフ 和風サラダ スープ(人参 コーン) 麦茶 果物	・米、和風ドレッシン グ、油、・片栗粉	○牛乳、ちりめんじゃ こ、かまぼこ、ベーコ ン、◎牛乳	・キャベツ、・たまね ぎ、・コーン缶(固 形)、・にんじん、・きゅ うり、・ねぎ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○バタークッキー えび煎餅
26 土	ロールパン 鶏肉のトマト煮 麦茶	・ロールパン、・じゃが いも、油	鶏もも肉、◎牛乳	・にんじん、・たまね ぎ、・キャベツ、・ホー ルトマト缶詰	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
28 月	とんとん丼 お魚サラダ スープ(人参 はるさめ) 麦茶 果物	・米、○・マカロニ、 油、・砂糖、○油、はる さめ	○牛乳、豚肉、○ペー コン、しらす干し、◎牛 乳	たまねぎ、キャベツ、に んじん、○たまねぎ、 きゅうり、○コーン缶 (固形)、○パセリ、・は くさい、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○マカロニさっぱり炒め 
29 火	ハヤシライス コールスローサラダ ポテトとキャベツのスープ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、 油、・砂糖、コールス ロードレッシング	○牛乳、豚肉、◎牛乳 	・たまねぎ、・キャベツ、 マッシュルーム、・にん じん、きゅうり、・コーン 缶(固形)、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー うす塩煎餅
30 水	鮭と卵の彩りご飯 栄養さんびら すまし汁(三つ葉 豆腐) 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ 粉、○・砂糖、・砂糖、 ごま油、油	○牛乳、豚肉、卵、・木 綿豆腐、さけ、◎牛乳	・にんじん、・ごぼう、い んげん、糸みつば、さ やえんどう、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ココア蒸しパン
31 木	ご飯 マーボーキャベツ 味噌汁(油揚げ なす) 麦茶	・米、・片栗粉、・砂糖、 油	○牛乳、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、・ 油揚げ、赤みそ、◎牛 乳	・キャベツ、○パナ ナ、・にんじん、・な す、・にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナ 

※未満児のみ午前に牛乳が出ます。

今月の行事食・食育活動

・23日：日本の郷土料理「沖縄県」

・1, 16, 17日：なかよし給食

アレルギーを取り除いた給食を全員に提供し、
アレルギーのある子もない子もみんなで同じ給食を食べる日です。



今月の平均栄養量 (以上児)	☆エネルギー	518kcal
	☆たんぱく質	19.3g
	☆脂質	17.1g
今月の平均栄養量 (未満児)	☆食塩	2.1g
	☆エネルギー	479kcal
	☆たんぱく質	18.7g
	☆脂質	17.4g
	☆食塩	1.8g