



ねんど
令和7年度 7月献立予定表 (ばら組～ふじ組)

やまぎし えん
山岸こども園



日 曜	ちゅう 屋	しょく 食	おやつ	あかのなかま (ちにく血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (ねつちから熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (からだちようしとどの体の調子を整えるたべもの)	えいようせつしゆりよう 栄養摂取量			
							ねつりょう 熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ 脂質 (g)	しょくえん 食塩 (g)
1 火	ごはん しろみぎかな 大根サラダ 味噌汁 (キャベツ) パナナ	白身魚のムニエル	五目うどん	あかうお ツナ あぶらあげ かつおぶし	こむぎこ パター こめ うどん	にんじん きゅうり だいこん キャベツ こまつな パナナ たまねぎ ししいたけ	483	18.5	12.2	2.5
2 水	ごはん なつやさい しろみぎかな 三色ごま和え 味噌汁 (豆腐/わかめ) オレンジ	夏野菜カレー 白身魚のハーフ焼き	お麩ラスク 牛乳	とりにく たら とうふ ぎゅうにゅう	あぶら ごま こめ ふ パター さとう	かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ なす こまつな もやし わかめ ねぎ オレンジ	484	26.1	15.5	1.5
3 木	ごはん ほっけ しろや カレースープ パナナ	ほっけ塩焼き マカロニサラダ	わかめしらすごはん 牛乳	ほっけ ぶたにく しらす ぎゅうにゅう	マカロニ じゃがいも こめ ごま	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ いんげん パナナ	574	22.3	14.3	1.2
4 金	ごはん さばみそ焼き やさいいらく 味噌汁 (卵) パナナ	野菜含め煮	スイートポテト 牛乳	さば ちくわ かつおぶし たまご アイス ぎゅうにゅう	じゃがいも こんにゃく こめ さつまいも	しょうが こんぶ だいこん ごぼう にんじん きぬさや しいたけ わかめ たまねぎ パナナ	503	21.8	11.4	1.1
5 土	ごはん あかうおさいきょう や 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/かぶ) パナナ	赤魚西京焼き 高野豆腐の煮物	バタースティックパン 牛乳	あかうお こうやどうふ ツナ ぎゅうにゅう	ふ こめ パン	にんじん はくさい ひじき こんぶ かぶ パナナ	506	21.4	12.6	1.7
7 月	七夕そうめん 短冊サラダ タンドリーチキン 七夕ゼリー	短冊サラダ	お好み焼き 牛乳	ツナ かつおぶし とりにく ヨーグルト しらす たまご えび ぎゅうにゅう	そうめん ふ ごま こむぎこ	オクラ にんじん コーン トマト きゅうり だいこん キャベツ ねぎ あおのり	503	20.7	17.9	3.5
8 火	ごはん とうふ コーンサラダ わかたけ汁	豆腐のハンバーグ 夏野菜炒め煮	中華風炊き込みおこわ 牛乳	とうふ ツナ たまご ちくわ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	パンこ かたくりこ あぶら こめ もちこめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん なす きゅうり キャベツ コーン レモン だけのこ わかめ ねぎ ししいたけ きぬさや	556	21.3	14.8	1.9
9 水	ごはん しろみぎかな たつたあ 豚肉とれんこん炒め 味噌汁 (厚揚げ/小松菜)	白身魚の竜田揚げ オレンジ	生クリームサンド 牛乳	ホキ ぶたにく なまあげ クリーム ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こめ パン さとう	しょうが れんこん もやし にんじん ピーマン きくらげ にんにく こまつな だいこん オレンジ みかん	521	22.4	16.5	2.0
10 木	食パン えびグラタン ブロッコリーソテー にら玉スープ みかん缶詰	食パン	フレーククッキー 牛乳	えび とりにく チーズ スキムミルク たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	パン マーガリン マカロニ こむぎこ バター あぶら マーガリン	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー だけのこ にら みかん	496	21.4	17.9	1.4
11 金	ごはん やさい たまごや トマト 味噌汁 (油揚げ/なす)	野菜の卵焼き 人参みそ炒め	焼きそば 牛乳	たまご ベーコン スキムミルク あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら しらすき ごま こめ ちゅうかめん	かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん トマト なす こまつな ピーマン キャベツ もやし	507	19.8	18.7	1.5
12 土	ごはん しろ 昆布佃煮 味噌汁 (小松菜/豆腐) パナナ	塩こうじ焼き 切干大根コンソメ煮	あんマーガリンパン 牛乳	ホキ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら こめ パン	だいこん にんじん きぬさや こんぶ こまつな たまねぎ パナナ	545	21.7	16.4	1.5
14 月	ごはん ぶたにく しょうが や かぼちゃの甘煮 味噌汁 (なめこ/葱)	豚肉の生姜焼き 塩昆布和え	ツナサンド 牛乳	ぶたにく とうふ ツナ ぎゅうにゅう	ごまあぶら こめ パン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こんぶ かぼちゃ なめこ ねぎ	548	23.3	20.8	2.1
15 火	ごはん かつおみそマヨネーズ焼き ほうれん草ナムル どさんこ汁 パナナ	かつおみそマヨネーズ焼き	味噌ラスク 牛乳	かつお ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら こめ じゃがいも パター パン マーガリン さとう	しめじ にんじん ほうれんそう もやし しょうが にんにく コーン たまねぎ パナナ	573	27.1	18.5	1.6
16 水	ごはん あつあ ぶたにく いた 和風サラダ 五目みそ汁 オレンジ	厚揚げと豚肉の炒め煮	トマトスパゲティ 牛乳	なまあげ ぶたにく ちくわ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	あぶら かたくりこ こめ スパゲティ オリーブオイル	こまつな ししいたけ にんじん きゅうり キャベツ もやし えのき ねぎ オレンジ トマト にんにく しそ	518	21.1	18.7	1.6
17 木	ロールパン とうふ 春雨サラダ かぼちゃスープ パナナ	豆腐のキッシュ	きつねうどん	とうふ ベーコン たまご スキムミルク ツナ とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	パン あぶら はるさめ こむぎこ パター うどん	たまねぎ ほうれんそう ねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ パセリ パナナ きぬさや	501	20.4	15.7	3.2
18 金	ごはん しろみぎかな 野菜炒め 五目みそ汁 パナナ	白身魚のレモンじょうゆマリネ	アイス 野菜バー プルーン	ホキ ウインナー あぶらあげ	かたくりこ あぶら じゃがいも こめ	レモン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし コーン ししいたけ ねぎ パナナ プルーン	516	16.6	15.5	1.4
19 土	ごはん ほっけ しろや 昆布佃煮 味噌汁 (大根) パナナ	ほっけ塩焼き さつま芋ひじき煮物	ジャムマーガリンパン 牛乳	ほっけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さつまいも ふ こめ パン	にんじん ひじき こんぶ こまつな だいこん パナナ	586	21.5	18.5	1.7
21 月	うみ ひ 海の日									
22 火	ごはん あかうお ひじきそばろ 味噌汁 (豆腐/わかめ)	赤魚のピカタ もやしのナムル	ドライカレー 牛乳	あかうお たまご とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ パター ごまあぶら ごま あぶら こめ	にんじん きゅうり もやし ひじき しょうが わかめ ねぎ たまねぎ グリンピース	547	24.4	16.0	1.5
23 水	ごはん とり 味噌汁 (小松菜/じゃがいも) オレンジ	鶏のから揚げ 五目金平	もちもちパン 牛乳	とりにく さつまあげ なまあげ チーズ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも こめ こむぎこ じょうしんこ	しょうが にんじん ピーマン ごぼう こまつな オレンジ	569	21.1	18.6	1.6
24 木	〈誕生会メニュー〉ビビンバ さつま芋サラダ ブロッコリーおかか和え ワンタンスープ スイカ	誕生会メニュー	ホットケーキ りんごジュース	ぶたにく たまご とりにく かつおぶし スキムミルク ぎゅうにゅう クリーム	こめ ごまあぶら ごま さつまいも ワンタン こむぎこ さとう	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう きゅうり ブロッコリー こまつな たまねぎ えのき すいか りんご	586	21.4	18.6	1.3
25 金	ごはん あ ほうれん草のごま和え むら雲スープ	揚げレバーの甘酢あえ なす炒め	キャロット蒸しパン 牛乳	ぶたレバー ちくわ ぶたにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こんにゃく ごま こめ	しょうが なす にんじん ピーマン ほうれんそう もやし キャベツ こまつな コーン	503	25.1	15.9	1.6
26 土	ごはん さばカレー焼き あつあ 味噌汁 (小松菜/豆腐) 昆布佃煮 パナナ	さばカレー焼き 厚揚げの煮物	バタースティックパン 牛乳	さば なまあげ ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく こめ パン	たまねぎ にんじん きぬさや はくさい こまつな こんぶ パナナ	521	25.0	14.1	2.0
28 月	ごはん とり 味噌汁 (豆腐/玉葱) パナナ	鶏もも照り焼き 切干大根サラダ	ヨーグルト するめ ごまビスケット	とりにく ツナ とうふ いか	こむぎこ こめ	だいこん にんじん きゅうり もやし たまねぎ こまつな わかめ パナナ	536	22.0	15.7	1.5
29 火	ごはん しろみぎかな だいす 粉ふき芋 卵スープ (椎茸)	白身魚フライ 大豆もやし炒め	ナポリタンスパゲティ 牛乳	ホキ あぶらあげ たまご かつおぶし ウインナー ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく じゃがいも こめ スパゲティ	だいすもやし にんじん わかめ だけのこ あおのり ししいたけ たまねぎ グリンピース	523	23.8	17.0	1.5
30 水	ごはん とり 味噌汁 (なめこ/葱) オレンジ	鶏のつくね焼き ひじきサラダ	かりんとうトースト 牛乳	とりにく たまご ハム とうふ ぎゅうにゅう	こむぎこ かたくりこ ごまあぶら こめ パン マーガリン さとう	たまねぎ ひじき きゅうり にんじん コーン なめこ ねぎ オレンジ	528	21.5	17.3	1.9
31 木	ロールパン チキングラタン パナナ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ロールパン	ドライカレー 牛乳	とりにく スキムミルク チーズ ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ バター あぶら こめ	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー コーン キャベツ パナナ グリンピース	520	19.2	15.4	1.0

＊今月のクッキング＊

- 今月のクッキングは、
- 7/16 (水) お泊り会の夕飯で乾杯するフルーツジュースを仕込みます。
 - お泊り会当日の夕飯作りをします。
- エプロン・三角巾・マスクの準備と爪切りをお願いします。

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

＊七夕を楽しむ＊

7日 (月) の給食は「七夕そうめん」「短冊サラダ」
「七夕ゼリー」など七夕づくしのメニューです！
みんなで七夕を楽しみましょう☆