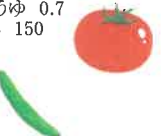


7月 予定献立表

2025/07

西野山保育園

	14 28 (月)	1 15 29 (火)	2 16 30 (水)	3 17 31 (木)	4 18 (金)	5 19 (土)
献立	ごはん あじのみそ田楽 ☆あじ 40 ☆大葉 0.3 みりん 3 三温糖 1 みそ 3 おくらのごまあえ ☆オクラ 20 にんじん 7 ちりめんじゃこ 2 ごま 2 しょうゆ 1 かぼちゃのみそ汁 ☆かぼちゃ 40 ねぎ 5 みそ 3 煮干だし 150 	ごはん 米 40 牛肉 35 もやし 20 ほうれんそう 20 にんじん 15 ねぎ 3 しょうゆ 1 にんにく しょうゆ 2 みりん 2 みそ 2.4 油 1 しょうゆ 1 三温糖 1.3 酒 2 塩 0.2 ごま 2 ごま油 2 わかめスープ カットわかめ 0.2 豆腐 15 ねぎ 3 しいたけ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 鶏肉の山賊焼き 鶏も肉 60 しょうが にんにく しょうゆ 1 ごま油 2 ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 新じゃがのみそ汁 じゃがいも 25 たまねぎ 20 みそ 3 だし 150 	ごはん さばの塩焼き さば 40 塩 0.2 切干大根の煮物 豚肉 10 金時豆 3 切り干しだいこん 3.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 4 しょうゆ 2 三温糖 1 だし 小松菜のみそ汁 ごまつな 10 油揚げ 3 にんじん 7 えのきたけ 5 みそ 3 煮干だし 150	ごはん ◎ピーマンの肉詰め ☆ピーマン 30 合びき肉 40 たまねぎ 30 卵 3 小麦粉 1 ウスターソース 1 ケチャップ 10 牛乳 3.6 パン粉 2 塩 0.3 こしょう 春雨サラダ はるさめ 3 鶏ささ身 8 ☆きゅうり 15 にんじん 5 ごま 1 酢 4 三温糖 0.8 しょうゆ 1.5 なすとおくらのすまし汁 ☆なす 15 ☆オクラ 5 油揚げ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	中華風炊き込みご飯 米 35 ゆでたけのこ 6 豚肉 20 干しいたけ 0.5 にんじん 8 ねぎ 5 オ伊斯ターソース 2.2 しょうゆ 2 みりん 1 三温糖 1.2 ごま油 1 しょうが きゅうりのごま酢和え ☆きゅうり 25 ツナ缶 7 ごま 2 しょうゆ 0.8 酢 2 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ 10 豆腐 10 にんじん 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 酒 1 だし 150 ごま油 0.5 
おやつ	マーマレードの蒸しパン 米粉 BP 油 三温糖 マーマレード 豆乳 牛乳150cc	◎ぶどうゼリー ぶどう天然果汁 ゼラチン 牛乳150cc	<2日・16日> シュガー トースト 食パン 砂糖 マーガリン 牛乳150cc <30日> すいかのフルーツポンチ ☆すいか 寒天 白玉粉 他 お茶 牛乳150cc	うめじゃとおにぎり 米 ☆大葉 塩 ちりめんじゃこ 梅 お茶	◎玄米フレークスナック 玄米フレーク 油 マシュマロ 牛乳150cc	せんべい 牛乳150cc
延長	せんべい	パン	ビスケット	ふかしいも	おにぎり	
	☆は旬の食材です。 ◎はゆりのリクエストメニューです		お誕生日会ですすいかの皮で器を作ります！		夏野菜たっぷりの献立です 	
	7 (月)	8 22 (火)	9 23 (水)	10 24 (木)	11 25 (金)	12 26 (土)
献立	ごはん ◎はもの天ぷら ☆はも 30 塩 0.3 卵 5 小麦粉 5 油 4 乳児:白身魚の天ぷら きゅうりの酢の物 ☆きゅうり 20 わかめ 0.5 ちりめんじゃこ 2 しょうが 三温糖 0.8 しょうゆ 0.6 酢 2.5 冬瓜のスープ ☆とうがんと 25 ☆オクラ 2 くず粉 2 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 鶏肉 60 米こうじ 4 塩 0.7 レモン果汁 1 かぼちゃの煮物 ☆かぼちゃ 30 しょうゆ 2 三温糖 1 だし 50 なすの揚げ浸し ☆なす 40 しょうゆ 2 みりん 2 だし 油 1.5 玉ねぎとわかめのみそ汁 たまねぎ 20 わかめ 0.3 みそ 3 だし 150 	冷やしきつねうどん 干しうどん 30 鶏肉 25 油揚げ 7 はくさい 20 たまねぎ 20 にんじん 10 干しいたけ 1 ねぎ 3 しょうゆ 7 みりん 2 酒 1 だし 250 きゅうりのカリカリ ☆きゅうり 25 しょうゆ 0.3 酢 0.5 塩 0.2 	ごはん 冬瓜と肉団子の煮物 ☆とうがんと 90 鶏ひき肉 40 卵 2 パン粉 1.8 たまねぎ 10 しめじ 10 しょうが 片栗粉 0.7 塩 0.2 しょうゆ 5 みりん 3 三温糖 0.5 酒 3 だし 油 2 ピーマンのじゃこ炒め ☆ピーマン 20 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 0.5 酒 1 三温糖 0.3 	ごはん さばの煮付け さば 40 しょうが しょうゆ 2 三温糖 1 酒 3 みりん 2 なすのしぎ焼き ☆なす 25 ☆ピーマン 15 豚肉 15 みそ 3 みりん 2 酒 1 油 2 豆腐のすまし汁 豆腐 20 油揚げ 5 しめじ 5 ねぎ 3 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 75 干しいたけ 1 にんじん 7 ごぼう 7 ねぎ 7 にんにく しょうが 2 みそ 2 しょうゆ 2 三温糖 0.5 塩 0.1 みりん 1.5 油 2 オ伊斯ターソース 1.5 片栗粉 1.5 もやしのみそ汁 もやし 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150
おやつ	ポップコーン ポップコーン 油 塩 乳児:フライドポテト 牛乳150cc	ブラウニー 小麦粉 卵 三温糖 ココア 油 レーズン 牛乳150cc	焼きとうもろこし ☆とうもろこし しょうゆ みりん 乳児:とうもろこしごはん おにぎり 牛乳150cc	☆すいか お茶	ごもち 白玉粉 ごま 油 しょうゆ 三温糖 乳児:ふかし芋 牛乳150cc	スティックパン 牛乳150cc
延長	蒸しパン	せんべい	おにぎり	フライドポテト	パン	
	さくさくのはもの天ぷらを作ります！		23日はゆり、ふじで流しそめんを乐しまします！	24日はふじの夕方探検です♪		

暑さも本格的になってきました
子ども達が育てている夏野菜もどんどん収穫して
おいしく食べようと思います
しっかり食べること、ゆっくり身体を休めよう
水分補給を心がけ、夏を楽しみましょう

今月のおべんとう日は
ありません

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 416	17.2	11.6	191	2
乳児	予定献立栄養量 437	17.7	14.5	193	1.8
幼児	目標 574	23.7	15.9	259	2.5
幼児	予定献立栄養量 503	20.6	16.8	221	2.1