

献立表



梅雨が明けると夏も本番となります。暑い日が続くとい体はだるくなり『夏バテ』になってしまいます。夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルを多く含む食材で夏を元気に過ごせるように、食事で子どもたちをサポートしていきたいと思います。



2025年07月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。

太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 火	御飯(雑穀入り) タンドリーチキン スパゲッティサラダ コンソメジュリエンス	506.3(402.5) 20.8(16.8) 19.3(15.6)	米、マヨネーズ 油、三温糖	鶏もも肉、かつお節 牛乳、ヨーグルト 卵 干しエビ ハム	きゅうり、キャベツ にんじん、レタス、セロリー ねぎ、にんにく、しょうが あおのり、りしりこんぶ だいこん	ケチャップ、食塩 しょうゆ、カレー粉 中濃ソース	茹大根	ぎゅうてん 牛乳	プール始め
02 水	御飯 豆腐のうま煮 コーンサラダ 味噌汁(あおさのり・なめこ)	570.8(474.1) 18.8(15.6) 15.2(12.2)	米、じゃがいも、片栗粉 三温糖、油	木綿豆腐、米みそ カルピス ゼラチン、豚肉	レタス、きゅうり、にんじん しめじ、みかん缶 なめこ、あおさ もも	しょうゆ、みりん 食塩、和風だしの素	蒸しじゃがいも	カルピスゼリー	
03 木	御飯 鶏肉とズッキーニの甘辛炒め ひじき煮 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	447.9(417.4) 15.2(15.5) 7.4(9.8)	米、三温糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ かつお節 さつま揚げ 牛乳	たまねぎ、人参、キャベツ しらたき、赤ピーマン しいたけ、ひじき ズッキーニ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	人参おにぎり	
04 金	御飯 ブルコギ きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え 中華スープ(きくらげ・春雨)	428.8(365.5) 14.9(14.0) 17.2(14.9)	米、黒砂糖、マヨネーズ ごま、はるさめ、すりごま ごま油、油 焼き麩	豆乳 豚肉 牛乳、バター ちくわ	たまねぎ、きゅうり にんじん、えのきたけ にら、コーン、黒きくらげ にんにく	しょうゆ、中華スープ みりん、食塩	豆乳	黒糖麩ラスク	
05 土	焼きそば 野菜スープ	239.0(191.2) 8.6(6.9) 5.7(4.6)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉 	キャベツ、たまねぎ もやし、あおのり	食塩			
07 月	ちらしずし ししゃもフライ オクラとそうめんのスープ	699.2(584.1) 21.6(18.8) 28.7(26.2)	米、油、砂糖、三温糖 小麦粉、そうめん、パン粉	油揚げ、でんぶ ししゃも、卵 牛乳、バター	キャベツ、オクラ れんこん、にんじん かんぴょう、しいたけ 	酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ	牛乳	手作りクッキー	
08 火	御飯 厚揚げの味噌炒め キャベツの千草漬け 清汁(かまぼこ・わかめ)	491.0(410.2) 18.9(15.7) 18.6(14.9)	米、じゃがいも、三温糖 油、砂糖 小麦粉	生揚げ、米みそ、かつお節 牛乳、コンデンスミルク 卵、かまぼこ 豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん しそ、わかめ	しょうゆ、本みりん 食塩、	蒸しじゃがいも	マールーカオ 牛乳	
09 水	冷やしためき じゃが芋の甘辛 バナナ	531.4(439.4) 14.6(11.9) 7.7(6.2)	じゃがいも、米、片栗粉 油、砂糖 ゆでうどん	べにさげ 揚げボール ハム かにかま(アラスカ)	バナナ、きゅうり だいこん	めんつゆ 酢、みりん、食塩	茹大根	鮭おにぎり	
10 木	麦御飯 夏野菜カレー きゅうりとわかめの酢の物 チンゲン菜のスープ	429.4(359.6) 12.9(12.3) 14.3(12.6)	米、押麦、砂糖、油、ごま	豆乳 豚ひき肉、ゼラチン	オレンジ果汁飲料、玉葱 きゅうり、南瓜、人参 チンゲンサイ、ピーマン わかめ、にんにく なす	酢、しょうゆ、食塩 カレールウ	豆乳	みかんゼリー	
11 金	御飯 焼きビーフン 納豆揚げ 中華コーンスープ	522.9(421.9) 21.2(17.1) 16.3(13.1)	米、ビーフン、片栗粉 油、三温糖、ごま油 小麦粉、餃子の皮	納豆 卵 豚肉、ベーコン 牛乳、チーズ、スキムミルク 桜エビ	もやし、たまねぎ キャベツ、ねぎ、人参 しいたけ、ピーマン コーン、マッシュルーム あさつき、しょうが、青のり	ケチャップ、しょうゆ 中華スープ、食塩	茹人参	薄皮ピザ 牛乳	園外保育 (4歳児)
12 土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ	273.9(219.5) 11.6(9.2) 6.5(5.2)	じゃがいも スパゲッティ	豚ひき肉 粉チーズ、バター	たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ	ケチャップ、塩、食塩			
14 月	御飯 鮭のレモン焼き 切干サラダ 味噌汁(小松菜・じゃが芋)	470.4(432.9) 22.1(20.7) 8.4(10.5)	米、じゃがいも、はるさめ 三温糖、油、ごま油 小麦粉、強力粉	べにさげ、米みそ、きな粉 牛乳	きゅうり、レタス こまつな、ねぎ 切り干しだいこん レモン果汁、しょうが	しょうゆ、ドライイースト 酢、食塩	牛乳	あげパン	
15 火	ロールパン 肉団子のトマト煮 フレンチスパサラダ 野菜スープ	563.9(433.3) 22.5(17.3) 18.0(13.7)	米、片栗粉、油、三温糖 ロールパン、サラスパ	ツナ水煮 豚ひき肉	たまねぎ、ホールトマト にんじん、キャベツ きゅうり、しめじ、セロリー しょうが	ケチャップ、酢 コンソメ、しょうゆ、食塩	茹人参	塩おにぎり	
16 水	御飯 豆腐のチャンプルー わかめサラダ かにかまスープ	393.5(336.9) 18.4(17.2) 13.0(11.8)	米、油、ごま油	木綿豆腐、豆乳 豚肉 かにかま(アラスカ) 卵	とうもろこし、レタス、人参 きゅうり、チンゲンサイ こまつな、わかめ ズッキーニ	しょうゆ、食塩	豆乳	とうもろこし	
17 木	御飯 鶏じゃが インディアンサラダ 味噌汁(油揚げ・豆腐)	480.4(383.9) 22.7(18.2) 12.4(9.9)	じゃがいも、米 三温糖、油 ゆでうどん	木綿豆腐、鶏肉 米みそ、油揚げ、かつお節 牛乳 豚肉、ハム	たまねぎ、レタス、きゅうり キャベツ、しらたき にんじん、セロリー しいたけ、ねぎ、だいこん	しょうゆ、酢、みりん 和風だしの素 食塩、カレー粉	茹大根	焼きうどん 牛乳	避難訓練
18 金	御飯(雑穀入り) 和風チキン モロヘイヤのお浸し 味噌汁(茄子・玉葱)	329.0(276.5) 16.1(13.3) 9.1(7.3)	じゃがいも、米	鶏もも肉、米みそ かつお節	モロヘイヤ、たまねぎ レタス りしりこんぶ すいか、なす	めんつゆ、食塩	蒸しじゃがいも	すいか	お泊り保育 (5歳児)
19 土	おにぎり 味噌汁(きゃべつ・人参) バナナ	248.6(213.5) 5.1(4.4) 0.9(0.8)	米	米みそ	バナナ、にんじん キャベツ				お泊り保育 (5歳児)
22 火	御飯 茄子と鶏肉のボン酢炒め かにかまサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	457.5(423.5) 17.1(16.9) 12.0(13.4)	米、じゃがいも、三温糖 砂糖、油、片栗粉、ごま油 小麦粉、強力粉	鶏もも肉、米みそ かにかま(アラスカ) 牛乳	たまねぎ、レタス、もやし 人参、ピーマン、きゅうり なす	しょうゆ、酢、みりん ドライイースト、食塩	牛乳	焼きまんじゅう風	
23 水	冷やし中華 ちくわ磯辺揚げ 飲むヨーグルト	578.4(481.8) 22.2(17.6) 9.4(7.4)	米、油、三温糖、じゃがいも 小麦粉 中華麺	鶏もも肉、油揚げ ちくわ、卵 ハム 飲むヨーグルト	きゅうり、にんじん ごぼう、しいたけ あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	蒸しじゃがいも	炊き込みおにぎり	
24 木	御飯 おかからハンバーグ いんげんのゴマ和え 味噌汁(人参・ねぎ・オクラ)	402.6(321.7) 18.0(14.4) 12.9(10.4)	米、ごま、三温糖、ざらめ糖 パン粉	おかから、米みそ ヨーグルト 豚ひき肉	いんげん、たまねぎ だいこん、バナナ みかん、オクラ にんじん、ねぎ、だいこん もも	しょうゆ、みりん、食塩	茹大根	フルーツヨーグルト	
25 金	麦御飯 鶏肉と南瓜のカレー炒め ピーマンおかか ミネストローネ	514.7(408.8) 19.1(15.3) 18.3(14.6)	米、じゃがいも、押麦 マヨネーズ、油、ごま油 小麦粉	鶏もも肉、かつお節 牛乳、チーズ、バター 卵 ベーコン	たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、ピーマン トマトピューレ、トマト にんじん、コーン にんにく	しょうゆ、食塩 カレー粉 中濃ソース	茹人参	洋風お好み焼き 牛乳	
26 土	御飯 カレー 野菜スープ	372.3(294.4) 8.4(6.7) 12.8(10.3)	じゃがいも、米、油	豚肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんにく	食塩 カレールウ			
28 月	御飯 煮魚(かじき) トマトチーズサラダ 味噌汁(厚揚げ・たまねぎ)	467.6(405.9) 18.2(17.4) 13.9(12.7)	じゃがいも、米、マヨネーズ 三温糖、油、片栗粉 ホットケーキ粉	かじき、生揚げ 米みそ、豆乳 牛乳、チーズ 卵	レタス、たまねぎ キャベツ、かぼちゃ きゅうり、トマト、しょうが	ケチャップ、しょうゆ みりん、食塩	豆乳	じゃがドック	
29 火	御飯(雑穀入り) メンチカツ かみかみなムル すいか 味噌汁(人参・南瓜)	495.2(391.6) 18.2(14.6) 18.5(14.8)	米、油、氷糖みつ ごま、ごま油 パン粉、小麦粉	米みそ、いか(くん製) 豚ひき肉 アイスクリーム ヨーグルト	もやし、玉葱、胡瓜、南瓜 キャベツ、人参、葱、しそ、大根 すいか	食塩 中濃ソース	茹大根	スペシャルかき氷	誕生会
30 水	御飯 ラタトゥイユチキン 冷しゃぶサラダ 豆乳スープ	682.9(549.9) 28.4(22.8) 29.4(23.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、マヨネーズ、すりごま 三温糖、油、ごま油、ごま 強力粉	豆乳、鶏もも肉、ツナ水煮 牛乳、バター、スキムミルク ベーコン、豚肉	玉葱、レタス、黄ピーマン ホールトマト、人参、胡瓜 にんにく ズッキーニ、なす	ドライイースト、みりん 食塩、和風だしの素 しょうゆ	茹人参	手作りツナサンド 牛乳	
31 木	御飯 野菜の肉巻き 五目納豆 味噌汁(卵・玉葱)	691.1(573.0) 23.6(19.5) 43.0(34.4)	米、三温糖、油、じゃがいも パン粉、小麦粉	鶏むね肉、納豆、米みそ 牛乳 豚肉 卵 しらす	もやし、にんじん たまねぎ、レタス きゅうり、モロヘイヤ いんげん、オクラ にんにく	しょうゆ、めんつゆ みりん、コンソメ、食塩	蒸しじゃがいも	ポップチキン 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります、※未満児は午前おやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。※以上児は状況に応じて麦茶を提供します。