



令和7年度7月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名(捕食)
			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				
4・18	金	御飯 鶏肉の炒め煮 小松菜のなめたけ和え なすの味噌汁	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	だいこん、こまつな、なす、たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、しいたけ、焼きのり、なめたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 芋餅	542kcal	鮭おにぎり かぶのすまし汁	米、鮭、いりごま、だし汁、かぶ、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ
5・19	土	納豆御飯 ひじきとじゃが芋の炒り煮 えのきのすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、挽きわり納豆、卵、ごま、油揚げ、無塩バター	チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ひじき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 セサミックッキー	558kcal	そうめんチャンプル 白桃缶	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、鶏がら粉、酒、しょうゆ、ごま油、そうめん、桃
14・28	月	ハヤシライス チーズ コールスローサラダ バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	豆乳、チーズ、豚肉(肩ロース)、ハム、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	ハヤシルー、酢、食塩、こしょう	豆乳もち	634kcal	ワカメおにぎり 豆腐の味噌汁	米、ワカメ、かつおだし汁、豆腐、長ネギ、みそ
1・15・29	火	冷やしたぬきうどん 豚しゃぶサラダ かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ	干しうどん、米、油、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、バター	かぼちゃ、キウイフルーツ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 コーンおにぎり	569kcal	ピザトースト オニオン スープ	食パン、ピザソース、玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー、チーズ、玉ねぎ、ブイヨン
2・16	水	御飯 かじきのねぎみそ焼き 人参といんげんの白和え 冬瓜玉子スープ	米、食パン、板こんにゃく、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、卵、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	いんげん、ねぎ、にんじん、とうがら、いちごジャム、えのきたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド	574kcal	トマトレタス サンド ポテトスープ	食パン、マヨネーズ、チーズ、ハム、レタス、水、玉ねぎ、バター、じゃがいも、コンソメ、牛乳
7	月	七夕そうめん かき揚げ キャベツのお浸し オレンジ	干しうどん、小麦粉、油、砂糖	牛乳、油揚げ、豆乳、ハム、さくらえび、かつお節	オレンジ、みかん缶、オレンジ濃縮果汁、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ぶどう濃縮果汁、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 七夕デザート	583kcal	そばろ井 卵スープ	米、鶏ひき、酒、砂糖、しょうゆ、中華だし、ねぎ、卵
3・17・30	木	ジャージャー麺 人参ともやしのナムル ソーセージマヨ焼き オレンジ	中華麺、小麦粉、片栗粉、ごま油、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、魚肉ソーセージ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、ごま、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、お好みソース、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 お好み焼き	550kcal	そばろ井 卵スープ	米、鶏ひき、酒、砂糖、しょうゆ、中華だし、ねぎ、卵
4・18	金	御飯 ピーマンの細切り炒め きゅうりとちくわの中華和え わかめスープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター、ちくわ、卵、ごま	トマト、ピーマン、りんご、きゅうり、にんじん、コーン缶、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 りんごケーキ	593kcal	ツナマヨサンド バナナ	食パン、ツナ缶、マヨネーズ、バナナ
30	水	鶏肉のクリームライス のり塩粉ふき芋 ピクルス バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、生クリーム、鶏むね肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もも缶、いちご、ほうれんそう、だいこん、しめじ、あおのり	酢、食塩、こしょう	牛乳 誕生日ケーキ	633kcal	ツナマヨサンド オレンジ	食パン、ツナ缶、マヨネーズ、オレンジ
12・26	土	肉うどん 厚焼き卵 ほうれん草とかまぼこの海苔あえ	干しうどん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(肩)、かまぼこ、おから、豆乳	ほうれんそう、バナナ、生わかめ、ねぎ、ごぼう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 おからドーナツ	562kcal	ハヤシライス オレンジ	米、玉ねぎ、人参、豚肉、ハヤシルー、オレンジ
8・22	火	カレーうどん 切干し大根のサラダ はんぺんコーンおやき キウイフルーツ	干しうどん、七分つき米、もち米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、白はんぺん、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しいたけ、万能ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、カレールウ、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 きなこおはぎ	546kcal	焼きそば オレンジ	焼きそば麺、玉ねぎ、人参、ピーマン、ウィンナー、ウスターソース、しょうゆ、キウイ
9・23	水	ボークスタミナ丼 おくら胡麻和え 玉ねぎの味噌汁 すいか	七分つき米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま、ごま、油揚げ	すいか、たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、しょうが	煮干しだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、白こしょう	牛乳 さつまいもの茶巾絞り	573kcal	納豆トースト バナナ	食パン、納豆、マーガリン、マヨネーズ、海苔、バナナ
10・24	木	冷やし中華 厚揚げ野菜炒め トマト バナナ	中華麺、食パン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、卵、ハム、しらす干し、すりごま、ピザ用チーズ	バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 しらすトースト	580kcal	二色おにぎり じゃが玉味噌汁	米、ゆかり、鮭、じゃが芋、玉ねぎ、みそ、だし汁
11・25	金	御飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 豚汁	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 レーズン蒸しパン	552kcal	ポテトサラダ サンド グレープフルーツ	食パン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、グレープフルーツ

年齢	どんぐり給与栄養目標量	どんぐり平均栄養価
3～5歳	エネルギー579Kcal	エネルギー575Kcal
1～2歳	エネルギー411Kcal	エネルギー422Kcal

(※注)
 ・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。
 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。

