

令和7年

7月

献立表

清水保育園

日	曜日	昼食		食 材			その他
		間食		血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子をよくするもの	調味料等
14	月	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリー、せんきゃべツ、プチトマト 牛乳/黒糖わらび餅風	果物	ベーコン 鶏肉	ロールパン、マーガリン じゃがいも、油 マーメレード	玉葱、人参 にんにく ブロッコリー、きゃべツ、きゅうり、プチトマト	コンソメ、醤油、塩、こしょう 醤油、酒 中濃ソース
1	火	カレーライス すまし汁 シーザーサラダ トマト 牛乳/フルーツゼリー、お麩ラスク	果物	豚肉、牛乳 豆腐 パルメザンチーズ	米、じゃがいも、油 油、マヨネーズ、クルトン	玉葱、人参、にんにく、生姜 ほうれん草 レタス、きゅうり、ホールコン缶、レモン トマト オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、カレールー だし汁、醤油、塩 ブドウゼリー、桃ゼリー
2	水	食パン きゃべツのスープ 鮭のムニエル ほうれん草ソテー 牛乳/スノーボールクッキー	果物	ウインナー 鮭 ベーコン	食パン、マーガリン 小麦粉、バター、油 油	きゃべツ、人参、玉葱 レモン ほうれん草、人参 バナナ	コンソメ、醤油、塩、こしょう 酒、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう
3	木	ゆかりごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き 磯和え 牛乳/チョコパン	果物	生揚げ、味噌 鶏肉 焼きのり	米 砂糖、白ごま	南瓜、玉葱 ほうれん草、人参、もやし オレンジ	ゆかり だし汁 醤油、酒 だし汁
4	金	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のおろしソテー ポテトサラダ ヨーグルト/クラッカー	果物	ベーコン 鶏肉 ロースハム	ロールパン、マーガリン 小麦粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	人参、玉葱、えのき茸、ほうれん草 大根 人参、きゅうり オレンジ	コンソメ、醤油、塩、こしょう 塩、こしょう、醤油 塩、こしょう
5	土	きつねうどん 根菜の煮物 牛乳/ 牛乳/スナックパン	果物	油揚げ、乾燥わかめ さつま揚げ 牛乳/	茹でうどん、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	葱、ほうれん草 人参、ごぼう オレンジ	だし汁、醤油、みりん、酒、塩 醤油、酒
19	土	スパゲティナポリタン 豚肉と大根の炒め煮 牛乳/ 牛乳/スナックパン	果物	ベーコン、牛乳、粉チーズ 豚肉 牛乳/	スパゲティ、バター、油、砂糖 油、砂糖	玉葱、ピーマン、人参、マッシュルーム缶、パセリ粉 大根、人参、いんげん オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、塩 醤油、みりん
7	月	七塔そうめん カレー唐揚げ たんざくサラダ 牛乳/キラキラゼリー、星型せんべい	果物	鶏卵、なると 鶏肉 ロースハム	そうめん 片栗粉、油 油、砂糖	人参、きゅうり、オクラ、みかん缶 生姜、にんにく 大根、きゅうり、人参 すいか	だし汁、醤油、みりん、塩 酒、塩、カレー粉 酢、塩、こしょう 桃ゼリー
8	火	ふりかけごはん みそ汁 カジキのあずま煮 磯風お浸し、きゅうりの梅和え 牛乳/茹でとうもろこし、クッキー	果物	かつお節、青のり 油揚げ、味噌 メカジキ	米、黒ごま 片栗粉、油、三温糖	なす、玉葱、万能葱 生姜 ほうれん草、人参、きゅうり、梅干し、しそ とうもろこし バナナ	塩 だし汁 酒、醤油、みりん だし汁、醤油、塩
9	水	ロールパン ココロスープ 鶏肉のケチャップ焼き トマトのツナサラダ 牛乳/ジャージャー麺	果物	ウインナー 鶏肉 ツナ缶	ロールパン、マーガリン じゃがいも ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	玉葱、人参 葱、生姜 トマト、きゅうり、玉葱 葱、生姜、きゅうり オレンジ	コンソメ、醤油、塩、こしょう 酒、塩、ケチャップ、中濃ソース 酢、醤油
10	木	納豆ごはん かき玉汁 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の含め煮 牛乳/ホットドッグ	果物	挽き割り納豆、青のり 鶏卵 豚肉 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 油、三温糖	ほうれん草、玉葱 生姜、玉葱 切り干し大根、人参、いんげん すいか	醤油 だし汁、醤油、塩 酒、塩、醤油 だし汁、塩、醤油
11	金	ロールパン チンゲン菜のスープ カジキのクラッカー焼き マカロニサラダ 牛乳/コロケ	果物	鶏肉 メカジキ ロースハム	ロールパン、マーガリン 小麦粉、クラッカー、パン粉、油 マカロニ、油、マヨネーズ	チンゲン菜、もやし、人参 パセリ、にんにく きゃべツ、きゅうり、人参 玉葱、人参 オレンジ	コンソメ、醤油、塩 ケチャップ 塩、こしょう、酢 塩、こしょう、中濃ソース
12	土	カレーうどん じゃがいもの炒め煮 牛乳/ 牛乳/スナックパン	果物	豚肉 牛乳/	茹でうどん、片栗粉、油 じゃがいも、油、砂糖	葱、玉葱、人参 人参、いんげん オレンジ	醤油、みりん、塩、だし汁、カレールー 醤油、酒、みりん
26	土	焼きそば 南瓜の含め煮 牛乳/ 牛乳/スナックパン	果物	豚肉、青のり 牛乳/	蒸し中華麺、油 砂糖	人参、きゃべツ、もやし、ピーマン 南瓜 オレンジ	塩、こしょう、焼きそばソース 醤油
16	水	カレーピラフ 野菜スープ ローストチキン グリーンサラダ すいかポンチ 牛乳/バナナケーキ	果物	ウインナー ベーコン 鶏肉	米、油 砂糖、油 砂糖	にんにく、玉葱、人参、ピーマン ほうれん草、玉葱、しめじ、人参 玉葱、生姜、にんにく きゃべツ、きゅうり、人参 すいか、みかん缶、パイナップル、桃缶、レモン バナナ	醤油、塩、こしょう、カレー粉、ケチャップ コンソメ、醤油、塩、こしょう みりん、醤油 酢、塩

今月の平均エネルギー 乳児:511 kcal 幼児:562 kcal

※乳児は毎日10時と12時に牛乳を飲んでいきます。

○献立(食材)は、園の行事・その他(非常食体験など)の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。