

2025年7月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月	14	さわらの胡麻みそ焼き	さわら・酒・味噌・ごま	とろみをつける	ブルーベリーサンド	きなこおにぎり	野菜煮込みうどん
	28	いんげんのかつお煮	いんげん・人参・醤油・素精糖・みりん・かつお節	野菜をやわらくゆでる	食パン(卵・乳なし)・プルベリーー・素精糖	精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	干しうどん・豚ひき・大根・にんじん・ごぼう・長葱・青菜・ごま油・味噌・かつおだし
火	1	ごはん	精白米・胚芽米		くだもの・牛乳	麦茶	くだもの
	15	ミートローフ	豚ひき肉・豆腐・玉葱・醤油・海水塩・パン粉		かぼちゃケーキ	わかめおにぎり	豚肉のアップルソース焼き・かぼちゃサラダ
水	29	ジャーマンポテト	じゃがいも・玉葱・ベーコン・なたね油・海水塩		上新粉・豆乳・素精糖・BP・なたね油・かぼちゃ	精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	豚肉・りんご・醤油・酒・素精糖・海水塩
	2	ごはん	精白米・胚芽米		くだもの・牛乳	麦茶	かぼちゃ・きゅうり・レーズン・米酢・なたね油・海水塩
	16	ツナとキャベツのスープ	キャベツ・玉葱・人参・ツナ缶・海水塩・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	パン・スープ
木	3	大豆カレー	精白米・胚芽米・豚肉・大豆・にんじん・玉葱・じゃが芋・にんにく・なたね油・薄力粉・こめ油・カレー粉・りんご・海水塩・醤油・	ひき肉	芋ようかん	焼肉ごはんおにぎり	煮魚・きゅうりの梅肉和え
	17	大根ときゅうりの梅おかかサラダ	だいこん・きゅうり・梅びしお・削り節・素精糖・米酢・かつおだし・醤油	野菜をやわらくゆでる	さつまいも・素精糖・寒天・海水塩	精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・	魚・醤油・酒・素精糖・みりん・かつおだし きゅうり・海水塩・梅びしお
金	30	わかめスープ	塩蔵わかめ・長葱・ごま・海水塩・醤油・かつおだし・昆布だし		くだもの・牛乳	麦茶	ツナごはん・味噌汁
	3	マーボ豆腐	豚肉・人参・葱・豆腐・素精糖・海水塩・醤油・醤油・味噌・片栗粉・ごま油・にんにく・生姜		ハムサンド	ゆかりおにぎり	豆腐のあんかけ・かぶの煮物
土	17	かぶとキャベツの浅つけ	かぶ・キャベツ・海水塩	野菜をやわらくゆでる	コッペパン(卵・乳なし)・ハム・マヨネーズ	精白米・胚芽米・ゆかり	豆腐・薄力粉・なたね油・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・素精糖・醤油・
	31	ごはん	精白米・胚芽米		くだもの・牛乳	麦茶	片栗粉 かぶ・青菜・にんじん・素精糖・みりん・醤油
月	4	春雨スープ	春雨・人参・玉葱・醤油・海水塩・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	わかめごはん・味噌汁
	4	松風焼き	鶏ひき・豚ひき・長葱・玉葱・パン粉・味噌・生姜・ごま・うどん		豚飯	おかかおにぎり	魚のステーキ・いんげんとコーンのマリネ
火	18	ラタトゥイユ	なす・トマト・玉葱・ピーマン・にんにく・オリーブ油・海水塩	野菜をやわらくゆでる	精白米・胚芽米・豚肉・たけのこ・人参・小松菜・酒・醤油	精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま	魚・海水塩・片栗粉・なたね油・玉葱・パセリ・素精糖・醤油・米酢・上新粉
	5	ふりかけごはん	精白米・胚芽米・ふりかけ		海水塩・ごま油	焼き海苔	いんげん・コーン・米酢・なたね油・海水塩
土	19	豆乳入りかぼちゃ味噌汁	かぼちゃ・玉葱・豆乳・味噌・煮干し		くだもの・牛乳	麦茶	菜飯じゃこおにぎり・味噌汁
	5	きつねうどん	鶏肉・油揚げ・人参・しいたけ・キャベツ・ほうれん草・葱・醤油・海水塩・	ひき肉	パン・チーズ		
月	7	鶏じゃがが煮	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・いんげん・素精糖・みりん・醤油・なたね油		食パン(卵・乳なし) チーズ		
	19	フルーツヨーグルト	ヨーグルト・素精糖・みかん缶・もも缶・干しぶどう		くだもの・牛乳	ゼリー・野菜チップ(夏)	回鍋肉・さつまいもひじき煮
火	7	かじきのBBQソース	めかじき・薄力粉・なたね油・りんご・米酢・酒・みりん・醤油	とろみをつける	りんごジュース・素精糖・アガー・ズッキーニ・青のり・海水塩	精白米・胚芽米・塩こんぶ・海水塩	豚肉・醤油・酒・なたね油・キャベツ・ピーマン・にんじん・味噌・醤油・酒・素精糖・
	7	コールスローサラダ	コーン缶・人参・キャベツ・きゅうり・なたね油・米酢・海水塩	野菜をやわらくゆでる	片栗粉		片栗粉 さつまいも・ひじき・にんじん・醤油・素精糖
水	8	七タそうめん	冷や麦・しいたけ・オクラ・人参・きゅうり・酒・醤油・海水塩・かつお・昆布だし		くだもの・牛乳	麦茶	ごはん・スープ
	8	豚肉の生姜焼き	豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・なたね油	ひき肉	⑧四季のパン(夏)	わかめおにぎり	スパゲティナポリタン・スープ
火	22	おかひじきのサラダ	おかひじき・えのき・かつおだし・醤油	野菜をやわらくゆでる	とうもろこしパン(卵・乳なし)	精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	スパゲティ・玉葱・豚ひき・にんじん・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・
	22	ごはん	精白米・胚芽米		②②オレンジリング オレンジパン(卵・乳なし)		バルメザンチーズ・海水塩・なたね油
水	9	さつまいもと青菜の味噌汁	さつまいも・ほうれん草・・味噌・煮干し・玉葱		くだもの・牛乳	麦茶	くだもの
	9	中華丼	豚肉・エビ・にんじん・しいたけ・玉葱・グリーンピース・醤油・みりん・片栗粉・かつおだし		はちみつマフィン	焼肉ごはんおにぎり	魚の焼肉だれ・刻み昆布煮つけ
木	23	かぼちゃのそぼろあん	かぼちゃ・豚肉・片栗粉・酒・素精糖・醤油		ホットケーキミックス・素精糖・米油・豆乳・はちみつ	精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・	魚・薄力粉・片栗粉・なたね油・にんにく・醤油・みりん・素精糖・ごま油・ごま
	23	わかめとコーンのスープ	わかめ・葱・コーン・ごま・海水塩・醤油・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	刻み昆布・油揚げ・にんじん・青菜・醤油・素精糖・みりん・酒
金	10	ぼたてごはん・すまし汁	豆腐・鶏ひき・にんじん・ごぼう・干し椎茸・長葱・いんげん・海水塩・素精糖・醤油・みりん・なたね油		桜エビごはん	ゆかりおにぎり	ぼたてごはん・すまし汁
	10	魚の海苔味噌焼き・キャベツの土佐酢和え	とうがん・にんじん・素精糖・醤油・海水塩・鶏ひき・醤油・片栗粉・酒・みりん・かつおだし		精白米・胚芽米・桜エビ・油あげ・みつば・ごま・醤油	精白米・胚芽米・ゆかり	魚・味噌・アレルギー用マヨネーズ・青のり キャベツ・にんじん・海水塩・醤油・
土	24	ごはん	精白米・胚芽米		海水塩	麦茶	米酢・素精糖
	24	炒めなすの味噌汁	なす・なたね油・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	おかかおにぎり・味噌汁
月	11	おかかおにぎり・味噌汁	豆腐・鶏ひき・にんにく・マッシュルーム・コーン・パセリ・なたね油・トマトピューレ・海水塩・豆乳クリーム	ひき肉	サーモンの和風パスタ	おかかおにぎり	豆腐ハンバーグ・切干大根のごまサラダ
	11	魚の海苔味噌焼き・キャベツの土佐酢和え	モロヘイヤ・オクラ・しらす・酢・醤油・かつおだし	酢・少量	スパゲティー・鮭・玉葱・マッシュルーム・しめじ・にんにく	精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま	豆腐・鶏ひき・玉葱・ひじき・にんじん・パン粉・卵・海水塩・なたね油・醤油・素精糖・
火	25	ふりかけごはん	精白米・胚芽米・ふりかけ		なたね油・酒・海水塩・米油・醤油	焼き海苔	片栗粉・かつおだし 切干大根・きゅうり・にんじん・コーン・味噌・米酢・マヨネーズ
	25	豆腐とニラのすまし汁	豆腐・ニラ・しいたけ・ほうれん草・醤油・海水塩・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	じゃこトースト・クリームスープ
水	12	じゃこトースト・クリームスープ	鶏肉・葱・人参・ほうれん草・醤油・海水塩・かつおだし・	ひき肉	ジャムサンド・小魚	< 今月のお知らせ > 暑い日が続いて、早くも夏バテしてしまいそうです	ね。子どもたちの食欲も毎年この時期は少し落ちます。カレー味や酸味を少し
	26	かぼちゃ焼き	かぼちゃ・なたね油		食パン(卵・乳なし)・ジャム・小魚		効かせたメニューで食欲が出るようにしています。献立で、知りたいレシピが
土	26	オレンジゼリー	ミカンジュース・素精糖・アガー		くだもの・牛乳		あればノート等でお知らせください。

* 幼児)エネルギー534kcal たんぱく質21.3g 脂質17.6g * 乳児)エネルギー443kcal たんぱく質17.7g 脂質14.2g

* 3時のおやつは、牛乳(豆乳入り)とくだものがつきます。 * 材料の関係で献立が変更になることもあります。

* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。 不明点がございましたら調理室までお声がけください。