

2025 年 7 月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食 材 名			栄養価	補 食
	昼 食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 火	ごはん 魚のパン粉焼き きんぴらごぼう 塩もみキャベツ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎パンせんべい	すずき、豆腐、牛乳、 粉チーズ 	にんじん、キャベツ、 きゅうり、わかめ、すいか	胚芽精米、パン粉、サ ラダ油、バター、三温 糖、いりごま	エネルギー 453kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.0g 炭水化物 62.0g 塩分 1.9g	ジャムサンド
2 水	キャロットロール 和風ひじきハンバーグ ハワイアンサラダ 茹で枝豆 ズッキーニスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎フルーツポンチ	豚ひき肉、卵、牛乳	玉ねぎ、ひじき、レタス、 キャベツ、きゅうり、パイナ ップル缶、赤ピーマン、えだま め、ズッキーニ、スイート コーン、白桃缶、みかん缶、 バナナ、りんご、メロン	キャロットロール、パン 粉、サラダ油、三温糖、 片栗粉	エネルギー 439kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.0g 炭水化物 53.0g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
3 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃの甘煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎せんべい(乳児) ◎牛乳 ◎茹でとうもろこし	鶏もも肉、焼き竹輪、 豆腐、牛乳	きゅうり、わかめ、かぼ ちゃ、万能ねぎ、とうも ろこし	胚芽精米、三温糖 	エネルギー 444kcal たんぱく質 20.9g 脂質 13.4g 炭水化物 64.8g 塩分 1.6g	ジャムサンド
4 金	肉うどん 高野豆腐のうま煮 キャベツの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズお にぎり	豚もも肉、高野豆腐、 鶏もも肉、牛乳、切れ てるチーズ	長ねぎ、ほうれん草、 玉ねぎ、にんじん、椎 茸、グリーンピース、キャ ベツ、塩昆布	ゆでうどん、サラダ油、 三温糖、胚芽精米	エネルギー 511kcal たんぱく質 28.1g 脂質 14.5g 炭水化物 72.8g 塩分 3.1g	マーガリンサンド
5 土	鶏丼 いんげんのおかか和え さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ライスクッキー ◎麦茶 ◎ゼリー	鶏もも肉、かつお節、 牛乳	玉ねぎ、さやいんげ ん、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、片栗粉、ごま 油、さつま芋、クッキー	エネルギー 437kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.6g 炭水化物 67.3g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
7 月	混ぜご飯 ハンバーグ 春雨サラダ ボイルブロッコリー すまし汁	○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎麦茶 ◎キラキラゼリー	桜でんぶ、卵、豚ひき 肉、牛乳、スライスチー ズ	にんじん、椎茸、オク ラ、玉ねぎ、もやし、 きゅうり、スイートコー ン、ブロッコリー、長ね ぎ、粉寒天、みかん缶	胚芽精米、サラダ油、 パン粉、バター、春雨、 小町麴	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.7g 炭水化物 65.2g 塩分 2.3g	ジャムサンド
8 火	キャロブパン 鶏肉のムニエル ポパイサラダ かぼちゃのミルク煮 チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎炊き込みごはん	鶏もも肉、牛乳、油揚 げ 	ほうれん草、キャベツ、 にんじん、かぼちゃ、チ ンゲン菜、スイートコー ン、しめじ、塩昆布	キャロブパン、薄力粉、 サラダ油、バター、いり ごま、三温糖、胚芽精 米	エネルギー 549kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.9g 炭水化物 71.1g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
9 水	夏野菜カレーライス ひじきサラダ ヨーグルト もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎せんべい(乳児) ◎牛乳 ◎茹でとうもろこし	豚もも肉、ツナ缶、ヨー グルト、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にん じん、なす、かぼちゃ、 ピーマン、ひじき、きゅ うり、もやし、とうもろこ し	胚芽精米、サラダ油、 バター、すりごま	エネルギー 483kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.7g 炭水化物 71.3g 塩分 1.9g	ジャムサンド
10 木	ごまクリームサンド 魚のコーン焼き ブロッコリーサラダ キャベツソテー えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎りんごとレーズン のケーキ	さわら、粉チーズ、ペー コン、牛乳、卵	クリームコーン、ブロッ コリー、キャベツ、にん じん、えのきたけ、玉ね ぎ、メロン、りんご缶、 干しぶどう	食パン、三温糖、マー ガリン、薄力粉、サラダ 油、無塩バター、すりご ま	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.4g 脂質 29.2g 炭水化物 67.7g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
11 金	わかめうどん スナッペンどうのサラダ さつま芋のレーズン煮	○牛乳(乳児) ◎紅茶 ◎カップケーキ(乳 児) ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、牛乳、ホイッ プクリーム	わかめ、スナッペン どう、キャベツ、にんじ ん、干しぶどう	ゆでうどん、さつま芋、 三温糖、バター、薄力 粉、サラダ油	エネルギー 497kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.4g 炭水化物 84.8g 塩分 1.8g	ジャムサンド
12 土	ごはん 和風煮物 キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、高野豆腐、 かつお節、牛乳	にんじん、ごぼう、れん こん、さやいんげん、 キャベツ、わかめ、だ いこん、いちごジャム	胚芽精米、じゃが芋、 サラダ油、三温糖、食 パン、マーガリン	エネルギー 523kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.9g 炭水化物 82.4g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
14 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスロー かぼちゃのグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎コンソメスープ(乳 児) ◎牛乳 ◎フルーツサンド	豚ロース、豆腐、油揚 げ、牛乳、生クリーム 	キャベツ、スイートコー ン、きゅうり、かぼちゃ、 だいこん、にんじん、み かん缶	胚芽精米、三温糖、サ ラダ油、バター、食パン	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.3g 脂質 25.3g 炭水化物 78.1g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
15 火	グラハムファイン 鶏肉のチーズパン粉焼き にんじんとじゃこの炒め物 さつま芋のミルク煮 キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎インディアン焼き そば	鶏もも肉、粉チーズ、し らす干し、牛乳、豚もも 肉	にんじん、キャベツ、玉 ねぎ、もやし、ピーマン	全粒粉パン、パン粉、 サラダ油、バター、三 温糖、さつま芋、蒸し中 華めん	エネルギー 537kcal たんぱく質 23.4g 脂質 23.4g 炭水化物 65.7g 塩分 2.4g	ジャムサンド

16 水	牛乳パン チキン照り焼き もやしサラダ 茹で枝豆 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、かつお節	もやし、きゅうり、にんじん、えだまめ、チンゲン菜	牛乳パン、サラダ油、三温糖、ごま油、小町麩、胚芽精米 	エネルギー 498kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.9g 炭水化物 63.1g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
17 木	ごはん あじフライ いんげんサラダ にんじんのごま金平みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ブレッド風クッキー	あじ、卵、ロースハム、豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	さやいんげん、きゅうり、にんじん、しめじ、メロン	胚芽精米、薄力粉、パン粉、サラダ油、いりごま、三温糖、無塩バター	エネルギー 550kcal たんぱく質 25.3g 脂質 18.9g 炭水化物 75.6g 塩分 1.7g	ジャムサンド
18 金	なす・トマトスパゲティ ツナサラダ ポイルウィンナー 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎じゃが芋おやき	ベーコン、粉チーズ、ツナ缶、ウインナーソーセージ、牛乳	トマト、なす、玉ねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、だいこん、えのきたけ	スパゲッティ、サラダ油、バター、じゃが芋、片栗粉	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.4g 脂質 26.3g 炭水化物 73.7g 塩分 2.9g	マーガリンサンド
19 土	鶏井 いんげんのおかか和え さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ライスクッキー ◎麦茶 ◎ゼリー	鶏もも肉、かつお節、牛乳 	玉ねぎ、さやいんげん、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、さつま芋、クッキー	エネルギー 437kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.6g 炭水化物 67.3g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
22 火	冷やし中華 がんもの煮付け ポイルいんげん わかめスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかチーズおにぎり	ロースハム、がんもどき、牛乳、かつお節、切れてるチーズ	レタス、きゅうり、スイートコーン、さやいんげん、わかめ、長ねぎ、椎茸	中華めん、三温糖、ごま油、いりごま、胚芽精米	エネルギー 531kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.1g 炭水化物 76.5g 塩分 4.8g	ジャムサンド
23 水	ナチュラル チキンディアブロ風 カラフルマリネ さつま芋のミルク煮 わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎もちもちきな粉ドーナツ	鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐、卵、きな粉	ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ、スイートコーン、長ねぎ	ナチュラル、パン粉、サラダ油、三温糖、さつま芋、バター、いりごま、強力粉、粉糖	エネルギー 522kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.9g 炭水化物 61.4g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
24 木	ごはん いわしのハンバーグ 青草和え にんじんの甘煮 みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎フレンチトースト	いわし、豚ひき肉、油揚げ、豆腐、牛乳、卵	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、長ねぎ	胚芽精米、パン粉、サラダ油、三温糖、片栗粉、レストランバケット	エネルギー 564kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.9g 炭水化物 78.4g 塩分 2.1g	ジャムサンド
25 金	ごはん 豚肉のマヨネーズ焼き 五目煮豆 キャベツのしらす和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎つなパイ	豚ロース、鶏もも肉、茹で大豆、しらす干し、豆腐、牛乳、ツナ缶、卵	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ひじき、キャベツ、万能ねぎ、すいか	胚芽精米、サラダ油、三温糖	エネルギー 665kcal たんぱく質 28.2g 脂質 32.6g 炭水化物 71.0g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
26 土	ごはん 和風煮物 キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、高野豆腐、かつお節、牛乳	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、キャベツ、わかめ、だいこん、いちごジャム	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、三温糖、食パン、マーガリン	エネルギー 523kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.8g 炭水化物 82.4g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
28 月	肉みそうどん かぼちゃサラダ いんげんのごま和え コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、にんじん、椎茸、かぼちゃ、きゅうり、さやいんげん、キャベツ、チンゲン菜	ゆでうどん、三温糖、ごま油、片栗粉、いりごま、胚芽精米	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.4g 炭水化物 90.0g 塩分 3.6g	ジャムサンド
29 火	ごはん 揚げ魚煮 和風サラダ にんじんのさっぱり煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎スラッピージョー	さわら、ツナ缶、豆腐、牛乳、豚ひき肉	キャベツ、きゅうり、わかめ、にんじん、レモン汁、玉ねぎ、チンゲン菜	胚芽精米、片栗粉、三温糖、サラダ油、すりごま、食パン、じゃが芋	エネルギー 578kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.5g 炭水化物 79.7g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
30 水	プティボワン ポークピカタ 胡瓜とひじきの中華サラダ カレーポテト 夏野菜のミネストローネ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎フレークおやき	豚ロース、卵、粉チーズ、茹で大豆、牛乳 	きゅうり、スイートコーン、ひじき、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、ホールトマト缶	プティボワン、薄力粉、サラダ油、春雨、三温糖、ごま油、じゃが芋、バター、コーンフレーク、水あめ	エネルギー 592kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.2g 炭水化物 82.7g 塩分 2.1g	ジャムサンド
31 木	ごはん 和風ミートローフ キャベツと人参のマリネ アスパラとベーコンソテー すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎レモンケーキ	鶏ひき肉、絞豆腐、高野豆腐、ベーコン、牛乳、卵、生クリーム	玉ねぎ、椎茸、キャベツ、にんじん、レモン汁、アスパラガス、糸みつば、しめじ、すいか	胚芽精米、パン粉、すりごま、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.3g 炭水化物 77.7g 塩分 1.8g	マーガリンサンド

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

## 夏の旬の野菜

- きゅうり、なす・・・体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用もある。
- トマト・・・βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる働きも期待できる。
- えだまめ・・・ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。

