

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<br>(○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<br>火  | ごはん<br>魚のパン粉焼き<br>きんぴらごぼう<br>塩もみキヤベツ<br>みそ汁                | ○牛乳(乳児)<br>◎果物<br>◎牛乳<br>◎パンせんべい               | すずき、豆腐、牛乳、<br>粉チーズ                | にんじん、キヤベツ、<br>きゅうり、わかめ、すい<br>か                                                                  | 胚芽精米、パン粉、サ<br>ラダ油、バター、三温<br>糖、いりごま             | エネルギー 453kcal<br>たんぱく質 22.2g<br>脂質 15.0g<br>炭水化物 62.0g<br>塩分 1.9g | ジャムサンド   |
| 2<br>水  | キャロットロール<br>和風ひじきハンバーグ<br>ハワイアンサラダ<br>茹で枝豆<br>ズッキーニースープ    | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎フルーツポンチ                     | 豚ひき肉、卵、牛乳                         | 玉ねぎ、ひじき、レタス、<br>キヤベツ、きゅうり、パイナッ<br>ブル缶、赤ピーマン、えだま<br>め、ズッキーニ、スイート<br>コーン、白桃缶、みかん缶、<br>バナナ、りんご、メロン | キャロットロール、パン<br>粉、サラダ油、三温糖、<br>片栗粉              | エネルギー 439kcal<br>たんぱく質 19.2g<br>脂質 19.0g<br>炭水化物 53.0g<br>塩分 1.7g | マーガリンサンド |
| 3<br>木  | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>胡瓜と竹輪の甘酢和え<br>かぼちゃの甘煮<br>すまし汁            | ○牛乳(乳児)<br>◎せんべい(乳児)<br>◎牛乳<br>◎茹でとうもろこし       | 鶏もも肉、焼き竹輪、<br>豆腐、牛乳               | きゅうり、わかめ、かぼ<br>ちゃ、万能ねぎ、とうも<br>ろこし                                                               | 胚芽精米、三温糖                                       | エネルギー 444kcal<br>たんぱく質 20.9g<br>脂質 13.4g<br>炭水化物 64.8g<br>塩分 1.6g | ジャムサンド   |
| 4<br>金  | 肉うどん<br>高野豆腐のうま煮<br>キャベツの昆布和え                              | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎わかめチーズお<br>にぎり              | 豚もも肉、高野豆腐、<br>鶏もも肉、牛乳、切れ<br>てるチーズ | 長ねぎ、ほうれん草、<br>玉ねぎ、にんじん、椎<br>茸、グリンピース、キヤ<br>ベツ、塩昆布                                               | ゆでうどん、サラダ油、<br>三温糖、胚芽精米                        | エネルギー 511kcal<br>たんぱく質 28.1g<br>脂質 14.5g<br>炭水化物 72.8g<br>塩分 3.1g | マーガリンサンド |
| 5<br>土  | 鶏丼<br>いんげんのおかか和え<br>さつま芋の甘煮<br>みそ汁                         | ○牛乳(乳児)<br>◎ライスクッキー<br>◎麦茶<br>◎ゼリー             | 鶏もも肉、かつお節、<br>牛乳                  | 玉ねぎ、さやいんげ<br>ん、わかめ、長ねぎ                                                                          | 胚芽精米、サラダ油、<br>三温糖、片栗粉、ごま<br>油、さつま芋、クッキー        | エネルギー 437kcal<br>たんぱく質 17.1g<br>脂質 12.6g<br>炭水化物 67.3g<br>塩分 1.6g | 焼きおにぎり   |
| 7<br>月  | 混ぜご飯<br>ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>ボイルブロッコリー<br>すまし汁                | ○牛乳(乳児)<br>◎ビスコ<br>◎麦茶<br>◎キラキラゼリー             | 桜でんぶ、卵、豚ひき<br>肉、牛乳、スライスチー<br>ズ    | にんじん、椎茸、オクラ、<br>玉ねぎ、もやし、<br>きゅうり、スイートコー<br>ン、ブロッコリー、長ね<br>ぎ、粉寒天、みかん缶                            | 胚芽精米、サラダ油、<br>パン粉、バター、春雨、<br>小町麩               | エネルギー 516kcal<br>たんぱく質 21.5g<br>脂質 21.7g<br>炭水化物 65.2g<br>塩分 2.3g | ジャムサンド   |
| 8<br>火  | キャロブパン<br>鶏肉のムニエル<br>ポパイサラダ<br>かぼちゃのミルク煮<br>チンゲン菜スープ       | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎炊き込みごはん                     | 鶏もも肉、牛乳、油揚<br>げ                   | ほうれん草、キヤベツ、<br>にんじん、かぼちゃ、チ<br>ンゲン菜、スイートコー<br>ン、しめじ、塩昆布                                          | キャロブパン、薄力粉、<br>サラダ油、バター、いり<br>ごま、三温糖、胚芽精<br>米  | エネルギー 549kcal<br>たんぱく質 21.7g<br>脂質 22.5g<br>炭水化物 71.1g<br>塩分 2.1g | マーガリンサンド |
| 9<br>水  | 夏野菜カレーライス<br>ひじきサラダ<br>ヨーグルト<br>もやしスープ                     | ○牛乳(乳児)<br>◎せんべい(乳児)<br>◎牛乳<br>◎茹でとうもろこし       | 豚もも肉、ツナ缶、ヨー<br>グルト、牛乳             | キヤベツ、玉ねぎ、にん<br>じん、なす、かぼちゃ、<br>ピーマン、ひじき、きゅ<br>うり、もやし、とうもろこ<br>し                                  | 胚芽精米、サラダ油、<br>バター、すりごま                         | エネルギー 483kcal<br>たんぱく質 18.4g<br>脂質 16.7g<br>炭水化物 71.0g<br>塩分 1.9g | ジャムサンド   |
| 10<br>木 | ごまクリームサンド<br>魚のコンソメ煮<br>プロッコリーサラダ<br>キャベツソテー<br>えのきと野菜のスープ | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎果物<br>◎りんごとレーズン<br>のケーキ     | さわら、粉チーズ、ベー<br>コン、牛乳、卵            | クリームコーン、プロッ<br>コリー、キヤベツ、にん<br>じん、えのきたけ、玉ね<br>ぎ、メロン、りんご缶、<br>干しうどん                               | 食パン、三温糖、マー<br>ガリ、薄力粉、サラダ<br>油、無塩バター、すりご<br>ま   | エネルギー 599kcal<br>たんぱく質 24.4g<br>脂質 29.2g<br>炭水化物 67.7g<br>塩分 2.2g | マーガリンサンド |
| 11<br>金 | わかめうどん<br>スナップえんどうのサラダ<br>さつま芋のレーズン煮                       | ○牛乳(乳児)<br>◎紅茶<br>◎カッピングケーキ(乳<br>児)<br>◎誕生日おやつ | 鶏もも肉、牛乳、ホイッ<br>プクリーム              | わかめ、スナップえん<br>どう、キヤベツ、にんじ<br>ん、干しうどん                                                            | ゆでうどん、さつま芋、<br>三温糖、バター、薄力<br>粉、サラダ油            | エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 17.3g<br>脂質 13.4g<br>炭水化物 84.8g<br>塩分 1.8g | ジャムサンド   |
| 12<br>土 | ごはん<br>和風煮物<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁                           | ○牛乳(乳児)<br>◎麦茶<br>◎なかよしサンド                     | 鶏もも肉、高野豆腐、<br>かつお節、牛乳             | にんじん、ごぼう、れん<br>こん、さやいんげん、<br>キヤベツ、わかめ、だい<br>こん、いちごジャム                                           | 胚芽精米、じゃが芋、<br>サラダ油、三温糖、食<br>パン、マーガリン           | エネルギー 523kcal<br>たんぱく質 22.0g<br>脂質 14.8g<br>炭水化物 82.4g<br>塩分 2.0g | 焼きおにぎり   |
| 14<br>月 | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>コールスロー<br>かぼちゃのグラッセ<br>みそ汁             | ○牛乳(乳児)<br>◎コンソメスープ(乳<br>児)<br>◎牛乳<br>◎フルーツサンド | 豚ロース、豆腐、油揚<br>げ、牛乳、生クリーム          | キヤベツ、スイートコー<br>ン、きゅうり、かぼちゃ、<br>だいこん、にんじん、み<br>かん缶                                               | 胚芽精米、三温糖、サ<br>ラダ油、バター、食パン                      | エネルギー 616kcal<br>たんぱく質 25.3g<br>脂質 25.3g<br>炭水化物 78.1g<br>塩分 2.2g | マーガリンサンド |
| 15<br>火 | ごはん<br>鶏肉のチーズパン粉焼き<br>にんじんとじゃこの炒め物<br>さつま芋のミルク煮<br>キャベツスープ | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎インディアン焼き<br>そば              | 鶏もも肉、粉チーズ、し<br>らす干し、牛乳、豚もも<br>肉   | にんじん、キヤベツ、玉<br>ねぎ、もやし、ピーマン                                                                      | 全粒粉パン、パン粉、<br>サラダ油、バター、三<br>温糖、さつま芋、蒸し中<br>華めん | エネルギー 537kcal<br>たんぱく質 23.4g<br>脂質 23.4g<br>炭水化物 65.7g<br>塩分 2.4g | ジャムサンド   |

|         |                                                            |                                              |                                  |                                            |                                                 |                                                                                     |                                                                   |          |
|---------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|
| 16<br>水 | 牛乳パン<br>チキン照り焼き<br>もやしサラダ<br>茹で枝豆<br>コンソメスープ               | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎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<br>たんぱく質 22.5g<br>脂質 18.9g<br>炭水化物 63.1g<br>塩分 2.5g | マーガリンサンド |
| 17<br>木 | ごはん<br>あじフライ<br>いんげんサラダ<br>にんじんのごま金平<br>みそ汁                | ○牛乳(乳児)<br>◎果物<br>◎牛乳<br>◎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<br>たんぱく質 25.3g<br>脂質 18.9g<br>炭水化物 75.6g<br>塩分 1.7g | ジャムサンド   |
| 18<br>金 | なす・トマトスパゲティ<br>ツナサラダ<br>ボイルウインナー<br>大根とえのきのスープ             | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎じやが芋おやき                   | 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、じやが芋、片栗粉                        |                                                                                     | エネルギー 570kcal<br>たんぱく質 20.4g<br>脂質 26.3g<br>炭水化物 73.7g<br>塩分 2.9g | マーガリンサンド |
| 19<br>土 | 鶏丼<br>いんげんのおかか和え<br>さつま芋の甘煮<br>みそ汁                         | ○牛乳(乳児)<br>◎ライスクッキー<br>◎麦茶<br>◎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<br>たんぱく質 17.1g<br>脂質 12.6g<br>炭水化物 67.3g<br>塩分 1.6g | 焼きおにぎり   |
| 22<br>火 | 冷やし中華<br>がんもの煮付け<br>ボイルいんげん<br>わかめスープ                      | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎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<br>たんぱく質 23.0g<br>脂質 17.1g<br>炭水化物 76.5g<br>塩分 4.8g | ジャムサンド   |
| 23<br>水 | ナチュール<br>チキンディアブロ風<br>カラフルマリネ<br>さつま芋のミルク煮<br>わかめとコーンのスープ  | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎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              | プロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ、スイートコーン、長ねぎ         | ナチュール、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<br>たんぱく質 21.7g<br>脂質 23.9g<br>炭水化物 61.4g<br>塩分 2.1g | マーガリンサンド |
| 24<br>木 | ごはん<br>いわしのハンバーグ<br>千草和え<br>にんじんの甘煮<br>みそ汁                 | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎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、レストランパケット                 |                                                                                     | エネルギー 564kcal<br>たんぱく質 26.6g<br>脂質 17.9g<br>炭水化物 78.4g<br>塩分 2.1g | ジャムサンド   |
| 25<br>金 | ごはん<br>豚肉のマヨネーズ焼き<br>五目煮豆<br>キャベツのしらす和え<br>みそ汁             | ○牛乳(乳児)<br>◎果物<br>◎牛乳<br>◎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<br>たんぱく質 28.2g<br>脂質 32.6g<br>炭水化物 71.0g<br>塩分 2.3g | マーガリンサンド |
| 26<br>土 | ごはん<br>和風煮物<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁                           | ○牛乳(乳児)<br>◎麦茶<br>◎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、じやが芋、サラダ油、三温糖、食パン、マーガリン                    |                                                                                     | エネルギー 523kcal<br>たんぱく質 22.0g<br>脂質 14.8g<br>炭水化物 82.4g<br>塩分 2.0g | 焼きおにぎり   |
| 28<br>月 | 肉みそ丼<br>かぼちゃサラダ<br>いんげんのごま和え<br>コンソメスープ                    | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎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、チングン菜    | 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<br>たんぱく質 22.1g<br>脂質 19.4g<br>炭水化物 90.0g<br>塩分 3.0g | ジャムサンド   |
| 29<br>火 | ごはん<br>揚げ魚煮<br>和風サラダ<br>にんじんのさっぱり煮<br>みそ汁                  | ○牛乳(乳児)<br>◎チングン菜スープ(乳児)<br>◎牛乳<br>◎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、チングン菜          | 胚芽精米、片栗粉、三温糖、サラダ油、すりごま、食パン、じやが芋                 |                                                                                     | エネルギー 578kcal<br>たんぱく質 26.5g<br>脂質 19.5g<br>炭水化物 79.7g<br>塩分 2.4g | マーガリンサンド |
| 30<br>水 | ブティボワン<br>ポークピカタ<br>胡瓜とひじきの中華サラダ<br>カレー ポテト<br>夏野菜のミネストローネ | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎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 | ブティボワン、薄力粉、サラダ油、春雨、三温糖、ごま油、じやが芋、バター、コーンフレーク、水あめ |  | エネルギー 592kcal<br>たんぱく質 23.3g<br>脂質 22.2g<br>炭水化物 82.7g<br>塩分 2.1g | ジャムサンド   |
| 31<br>木 | ごはん<br>和風ミートローフ<br>キャベツと人参のマリネ<br>アスパラとベーコンソテー<br>すまし汁     | ○牛乳(乳児)<br>◎牛乳<br>◎果物<br>◎レモンケーキ             | 鶏ひき肉、絞り豆腐、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<br>たんぱく質 21.3g<br>脂質 25.3g<br>炭水化物 77.7g<br>塩分 1.8g | マーガリンサンド |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆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。

### 夏が旬の野菜



- 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。