

2025年度

7月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 30 ／ 火	タコライス にんじんシリシリ もずくスープ	牛乳 紫蘇クッキー	米／なたね油／きび糖／ご ま油／薄力粉	牛ひき肉／パルメザンチー ズ／まぐろ缶詰(水煮ルーク レイト)／たまご／鶏モモ肉／ 沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)／ 牛乳	玉葱／トマト／レタス／にん じん／えのきたけ／こまつな ／ゆかり
2 16 ／ 水	食パン アジのフライ フレンチコールスロー かぶの野菜スープ	牛乳 わらび餅	食パン／薄力粉／パン粉 (生)／なたね油／きび糖／ くすでん粉／上白糖／黒砂 糖／水あめ(酵素糖化)	まあじ／鶏ひき肉／牛乳／ きな粉(大豆)	キャベツ／にんじん／きゅう り／とうもろこし缶詰(赤・黒) ／ぶなしめじ／ねぎ／かぶ／か ぶ(葉)
3 17 ／ 木	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー 春雨サラダ きのこわかめ中華スープ	牛乳 おこのみマカロニ	米／ごま油／きび糖／かた くり粉／普通はるさめ(乾) ／なたね油／マカロニ・ス パゲッティ	木綿豆腐／豚ひき肉／米み そ(淡色辛みそ)／ロースハ ム／鶏モモ肉／生わかめ／ 牛乳／あおのり／かつお加 工品(かつお節)	玉葱／なす／トマト／青ピー マン／しょうが／にんにく／ きゅうり／りょうとうもやし ／にんじん／えのきたけ／生 しいたけ
4 ／ 金	冷やし中華 冬瓜と鶏肉のとろとろ煮 豚肉と大根の中華スープ	牛乳 おさかな混ぜご飯	蒸し中華めん／ごま油／き び糖／かたくり粉／米／こ ま	ロースハム／たまご／鶏モ モ肉／豚モモ肉／牛乳／め かじき	きゅうり／にんじん／とうが ん／オクラ／だいこん／ごぼ う／ねぎ／こまつな
18 ／ 金	ソース焼きそば 鶏のから揚げ フライドポテト モヤシわかめスープ	牛乳 甘辛おにぎり	蒸し中華めん／なたね油／ ごま油／薄力粉／かたくり 粉／じゃがいも／ごま／米 ／きび糖	豚モモ肉／鶏モモ肉／生わ かめ／牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／ りょうとうもやし／にら／ね ぎ／はくさい
5 19 ／ 土	鶏のゴマ味噌丼 ひじきの煮物 のっぺい汁	牛乳 抹茶クッキー	米／ごま／きび糖／なたね 油／さといも／しらたき／ 薄力粉	鶏モモ肉／甜面醬／焼きの り／干ひじき(アarus釜、乾) ／豚ひき肉／牛乳	ねぎ／玉葱／にんじん／とう もろこし缶詰(赤・黒)／しそ葉 ／生しいたけ
7 ／ 月	七夕ちらし とり天 天の川スープ くだもの	麦茶 桃カルピスゼリー キラキラ星のパフ	米／てんさい糖／きび糖／ ごま油／薄力粉／かたくり 粉／米油／くすざり(乾)	油揚げ／ロースハム／鶏若 鶏肉胸(皮付き)／鶏モモ肉 ／もずく(塩蔵、塩抜き)／ 豚、ゼラチン	にんじん／れんこん／とうも ろこし缶詰(赤・黒)／玉葱／オク ラ／すいか／もも(缶詰果肉)
8 22 ／ 火	ソフトフランス チキンのカレーヨーグルト ツナと野菜のバジルサラダ モロヘイヤスープ	麦茶 チーズおかかおにぎり	フランスパン／なたね油／ じゃがいも／オリーブ油／ 無塩バター／米	鶏モモ肉／ヨーグルト(全 脂無糖)／まぐろ缶詰(水煮 レイト)／パルメザンチー ズ／ベーコン／かつお加工 品(かつお節)／プロセス チーズ	にんじん／日本かぼちゃ／玉 葱／レタス／トマト／きゅう り／モロヘイヤ(茎葉)／にんに く
9 23 ／ 水	ご飯 豚肉の味噌漬け きゃべつのごまあえ 五目みそ汁	牛乳 シュガースコーン	米／はちみつ／ごま油／ご ま／きび糖／じゃがいも／ 板こんにゃく／強力粉／無 塩バター／グラニュー糖	豚肩ロース(脂身付)／麦み そ／豚モモ肉／牛乳／たま ご	にんにく／しょうが／キャベ ツ／きゅうり／にんじん／だ いこん／ねぎ
10 24 ／ 木	ジャージャー麺 大根とじゃこサラダ すまし汁	牛乳 フルーツかん	干しうどん(乾)／きび糖／ ごま油／焼きふ(車ふ)／ 上白糖／黒砂糖	豚ひき肉／米みそ(赤色辛 みそ)／甜面醬／生わかめ ／しらす干し(半乾燥品)／ 鶏モモ肉／牛乳／寒天	ねぎ／玉葱／たけのこ(ゆで) ／生しいたけ／きゅうり／切干 しいたけ／にんにく／りょう とうもやし／こまつな／温 州蜜柑缶詰(果肉)／もも(缶詰 果肉)／パインアップル(缶詰)
11 25 ／ 金	千疋飯 なすのみそ炒め わかめとセロリの梅サラダ おかず汁	牛乳 ベジかりん ミニのりすけ	米／きび糖／なたね油	しらす干し(微乾燥品)／豚 モモ肉／米みそ(赤色辛み そ)／生わかめ／かつお加 工品(かつお節)／木綿豆腐 ／鶏モモ肉／麦みそ／牛乳	えだまめ／なす／アスパラガ ス／にんじん／えのきたけ／ セロリー／きゅうり／キャベ ツ／梅(塩漬)／はくさい／玉葱
12 26 ／ 土	チキンときのこのリソット じゃがいもの千切炒め サワークラウト	牛乳 ライ麦クッキー	米／なたね油／無塩バター ／じゃがいも／きび糖／ラ イむぎ(全粒粉)／ごま	鶏モモ肉／パルメザンチー ズ／豚ひき肉／ロースハム ／牛乳	玉葱／にんじん／マッシュ ルーム／青ピーマン／キャベ ツ／にんにく
14 28 ／ 月	まるで春巻き丼 韓国風グリーンサラダ 大根とニラ中華スープ	牛乳 米粉ときな粉のマフィン	米／きょうざの皮／普通は るさめ(乾)／ごま油／きび 糖／ごま／なたね油	豚ひき肉／鶏胸肉(皮なし) ／焼きのり／鶏ひき肉／牛 乳／きな粉(大豆)	青ピーマン／にんじん／生し いたけ／玉葱／にんにく／コ スレタス／ねぎ／きゅうり／ レモン(果汁、生)／だいこん ／にら
15 29 ／ 火	ご飯 かぼちゃの中華揚げ煮 中華風ごまあえ みそワントンスープ	牛乳 レモンラスク	米／米油／板こんにゃく／ ごま油／きび糖／ごま／ きょうざの皮／食パン／は ちみつ／無塩バター	鶏モモ肉／豚モモ肉／麦み そ／牛乳	日本かぼちゃ／ねぎ／にんじ ん／さやいんげん／チンゲン ツァイ／りょうとうもやし／ ほうれんそう／だいこん／ キャベツ／とうもろこし缶詰 (赤・黒)
31 ／ 木	マカロニと挽肉のカレー炒め 野菜炒めのサラダマリネ せんぎりスープ	牛乳 ひつまぶし	マカロニ・スパゲッティ／ なたね油／じゃがいも／ご ま油／きび糖／米	豚ひき肉／ベーコン／牛乳 ／うなぎ(養殖)／焼きのり	玉葱／にんじん／青ピーマン ／にんにく／しょうが／アス パラガス／セロリー／なす ／えのきたけ／はくさい／葉ね ぎ
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	543kcal 19.5g	タンパク質 食塩相当量	21.6g 1.4g