

2025年7月

給食予定献立表

国立市立西保育園

日/曜	昼献立名	昼 材 料 名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー
					蛋白質
1 火	全粒粉パン 豚肉のハワイアンソース 春雨サラダ マッシュド南瓜 スープ	全粒粉パン 豚肉 赤ピーマン 玉葱 コーン パイナップル缶 バター 醤油 砂糖 春雨 胡瓜 人参 酢 砂糖 醤油 油 南瓜 バター 砂糖 塩 人参 長葱 キャベツ 醤油 塩 鶏がらスープ	牛乳 カルシウムおにぎり	胚芽米 しらす 小松菜 チーズ 醤油 みりん ごま	536kcal
					21.1g
2 水	ごはん 鮭の香味焼き なすの味噌炒め ほうれん草のお浸し スープ	胚芽米 鮭 塩 にんにく ごま油 なす 油 味噌 みりん 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 醤油 いんげん えのき茸 豆腐 醤油 塩	牛乳 塩焼きそば	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 にら 油 塩 鶏ガラスープ 酒 ごま油	527kcal
					25.2g
3 木	ミートソーススパゲティ 鶏肉のバジル焼き サラダ こふき芋 スープ	スパゲティ 油 豚挽肉 玉葱 セロリ マッシュルーム 小麦粉 鶏がらスープ トマト缶 ソース ケチャップ 鶏肉 塩 バジル オリーブ油 キャベツ 人参 コーン 酢 油 塩 砂糖 じゃが芋 塩 もやし 豆苗 醤油 塩	牛乳 スイカ せんべい	スイカ せんべい	522kcal
					25.8g
4 金	ごはん 油淋鶏 オクラの海苔和え 金時豆煮 味噌汁	胚芽米 鶏肉 塩 生姜 酒 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖 長葱 ごま油 オクラ 醤油 海苔 金時豆 砂糖 小松菜 油揚げ 玉葱 味噌	牛乳 チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 チーズ	573kcal
					23.4g
5 土	焼うどん 豚肉のスタミナ焼き 胡瓜塩もみ 人参煮 スープ	乾麺 豚肉 長葱 キャベツ もやし 人参 油 醤油 塩 かつお節 豚肉 にんにく 生姜 みりん 醤油 胡瓜 塩 人参 醤油 砂糖 じゃが芋 わかめ 玉葱 醤油 塩 鶏がらスープ	牛乳 きなこトースト	食パン バター きなこ 砂糖	551kcal
					23.5g
7 月	そうめん 鶏肉の照り焼き おかか和え トマト ゼリー	乾麺 醤油 みりん みかん缶 胡瓜 蒸しかまぼこ 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 小松菜 人参 醤油 かつお節 トマト アップルゼリー	牛乳 豚味噌おにぎり	胚芽米 豚挽肉 玉葱 人参 油 砂糖 味噌	534kcal
					24.2g
8 火	全粒粉パン 豚肉バセリパン粉焼き グリーンサラダ スパゲティソー スープ	全粒粉パン 豚肉 バン粉 バセリ 塩 油 レタス 胡瓜 酢 塩 砂糖 油 スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 ケチャップ 油 人参 しめじ 青梗菜 塩 鶏がらスープ	牛乳 揚げ芋餅	じゃが芋 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん	501kcal
					19.1g
9 水	ゆかりごはん 焼売 切干大根サラダ ブロッコリー 味噌汁	胚芽米 ゆかり 豚挽肉 玉葱 ゆで筍 椎茸 砂糖 片栗粉 醤油 塩 焼売の皮 切干大根 人参 胡瓜 砂糖 醤油 酢 油 ブロッコリー 豆腐 水菜 もやし 味噌	牛乳 コーンおやき	小麦粉 スキムミルク クリームコーン コーン 砂糖 鶏卵 牛乳 バター	554kcal
					20.6g
10 木	ごはん 回鍋肉 酢の物 焼き南瓜 春雨スープ	胚芽米 豚肉 味噌 砂糖 キャベツ ピーマン 人参 生姜 塩 油 胡瓜 わかめ 塩 砂糖 酢 南瓜 塩 油 春雨 玉葱 青梗菜 醤油 塩 鶏がらスープ	麦茶 オレンジムース せんべい	牛乳 マーマレード 生クリーム クリスタルコラージュ 砂糖 せんべい	554kcal
					16.0g
11 金	ごはん かじきの磯辺焼き 切り昆布煮 キャベツ塩もみ カレー豚汁	胚芽米 かじき 醤油 みりん 青のり 人参 刻み昆布 油揚げ 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 塩 豚肉 玉葱 大根 人参 じゃが芋 長葱 カレー粉 味噌 油	牛乳 ココアクリームサンドパン	食パン 牛乳 砂糖 コーンスターチ ココアパウダー	570kcal
					24.8g
12 土	ロールパン 鶏肉のBBQソース サラダ マッシュドポテト スープ	ロールパン 鶏肉 玉葱 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 キャベツ 胡瓜 コーン 油 酢 砂糖 塩 じゃが芋 バター 塩 ベーコン 玉葱 人参 ブッキーニ 鶏がらスープ 塩	牛乳 ポークピラフ	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 油 塩 鶏がらスープ	514kcal
					22.5g
14 月	ごはん 豚肉の味噌焼き 和え物 春雨炒め スープ	胚芽米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 生姜 小松菜 えのき 醤油 春雨 玉葱 人参 ピーマン 油 醤油 砂糖 大根 わかめ 玉麴 醤油 塩	牛乳 パナナカップケーキ	バター 砂糖 鶏卵 牛乳 スキムミルク 小麦粉 ベーキングパウダー バナナ	596kcal
					19.4g
15 火	全粒粉パン 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ラタトゥイユ スパゲティサラダ スープ	全粒粉パン 鶏肉 ノンエッグマヨネーズ クリームコーン 玉葱 人参 豚肉 なす ブッキーニ トマト缶 にんにく オリーブ油 鶏がらスープ ケチャップ 砂糖 塩 スパゲティ 胡瓜 人参 塩 砂糖 酢 油 青梗菜 玉葱 塩 鶏がらスープ	牛乳 ツナおにぎり	胚芽米 ツナ缶 醤油 みりん	536kcal
					21.9g
16 水	ごはん 鰯の南蛮づけ ひじきサラダ 豚肉と大根の煮物 味噌汁	胚芽米 鰯 塩 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖 長葱 ごま油 ひじき キャベツ 人参 胡瓜 油 酢 砂糖 醤油 大根 豚肉 油 砂糖 醤油 しめじ 油揚げ 玉葱 味噌	牛乳 とうもろこし せんべい	とうもろこし せんべい	583kcal
					23.5g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

17 木	冷やしうどん 豚肉の照り焼き じゃが芋煮 塩昆布和え	乾麺 醤油 みりん 砂糖 胡瓜 刻みのり 豚肉 醤油 みりん 砂糖 じゃが芋 いんげん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 塩昆布	牛乳 ピザトースト	食パン ツナ缶 玉葱 マッシュルーム トマト缶 ケチャップ チーズ	526kcal
					23.6g
18 金	ビビンパ丼 鶏肉のパセリ焼き トマト 胡瓜スティック スープ	胚芽米 豚挽肉 油 にんにく 味噌 醤油 砂糖 鶏がらスープ ごま 大豆もやし ほうれん草 人参 塩 ごま油 鶏肉 塩 パセリ オリーブオイル トマト 胡瓜 豆腐 水菜 玉葱 醤油 塩	牛乳 お麩ラスク	焼き麩 バター 砂糖	512kcal
					24.5g
19 土	鶏丼 高野豆腐煮 焼きさつま芋 和え物 味噌汁	胚芽米 鶏肉 玉葱 椎茸 油 醤油 みりん 砂糖 刻みのり 高野豆腐 人参 砂糖 醤油 さつま芋 油 塩 青梗菜 もやし 醤油 玉葱 わかめ しめじ 味噌	牛乳 人参ホットケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 牛乳 豆腐 人参	539kcal
					21.0g
22 火	全粒粉レーズンパン 鶏肉のトマト煮 みかんサラダ ブロッコリー ミルクスープ	全粒粉レーズンパン 鶏肉 塩 玉葱 にんにく 油 小麦粉 塩 トマト缶 鶏がらスープ ケチャップ 砂糖 レタス 胡瓜 みかん缶 油 塩 酢 砂糖 ブロッコリー じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン 油 塩 牛乳 コーンスターチ 鶏がらスープ バター	麦茶 りんごシャーベット クラッカー	りんごシャーベット クラッカー	513kcal
					20.1g
23 水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き もやしソテー 胡瓜とささみの和え物 味噌汁	胚芽米 鮭 塩こうじ 人参 豆苗 もやし にんにく 油 塩 ささみ 胡瓜 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま 油揚げ 茄子 長葱 味噌	牛乳 小倉クリームサンドパン	食パン 生クリーム 砂糖 小豆缶	528kcal
					24.6g
24 木	❀誕生会❀ 枝豆コーンごはん 松風焼き 南瓜サラダ トマト スープ ミルク寒天桃ソース	胚芽米 コーン 枝豆 塩 蒲鉾 鶏挽肉 人参 長葱 椎茸 生姜 豆腐 味噌 砂糖 パン粉 ごま 南瓜 胡瓜 人参 ノンエッグマヨネーズ トマト 水菜 しめじ 玉葱 塩 醤油 牛乳 砂糖 寒天 桃缶	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖	569kcal
					26.3g
25 金	冷やし中華 豚肉の葱塩焼き 小松菜胡麻和え さつま芋レモン煮	生中華麺 酢 醤油 砂糖 ごま油 胡瓜 わかめ もやし みかん缶 豚肉 長葱 ごま油 塩 小松菜 人参 醤油 砂糖 ごま さつま芋 砂糖 レモン	牛乳 ポップコーン バナナ	ポップコーン 塩 油 バナナ	520kcal
					19.0g
26 土	和風スパゲティ ポークソーセージ 蓮根サラダ ブロッコリー スープ	スパゲティ 玉葱 エリンギ しめじ 鶏肉 油 醤油 塩 刻みのり ポークソーセージ 蓮根 胡瓜 コーン 塩 砂糖 酢 油 ブロッコリー 水菜 もやし 醤油 塩	牛乳 混ぜ込みいなり	胚芽米 塩 砂糖 酢 油揚げ 人参 醤油 みりん 砂糖 ごま	554kcal
					21.1g
28 月	ツナカレーライス 鶏肉のパセリ焼き サラダ トマト スープ	胚芽米 ツナ缶 玉葱 人参 じゃが芋 油 にんにく 生姜 小麦粉 油 塩 鶏がらスープ カレー粉 ソース 鶏肉 パセリ 塩 胡瓜 赤ピーマン キャベツ 塩 砂糖 酢 油 トマト 小松菜 もやし 醤油 塩	牛乳 マシュマロサンドクラッカー	クラッカー マシュマロ	577kcal
					20.8g
29 火	全粒粉パン ミートローフ コーンソテー ピクルス チキンスープ	全粒粉パン 豚挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉 塩 グリンピース 油 ソース ケチャップ コーン 人参 塩 油 胡瓜 大根 酢 砂糖 塩 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 塩 鶏がらスープ	牛乳 お好み焼き	小麦粉 キャベツ ハム 鶏卵 かつお節 油 ソース	510kcal
					24.5g
30 水	ごはん アジフライ 切干大根煮 オクラのおかか和え 味噌汁	胚芽米 鰯 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース 切干大根 人参 ちくわ 砂糖 醤油 オクラ かつお節 醤油 さつま芋 長葱 えのき 味噌	牛乳 パインケーキ	バター 砂糖 鶏卵 小麦粉 ベーキングパウダー パイン缶	603kcal
					22.1g
31 木	肉味噌うどん ちくわ磯マヨ焼き 南瓜煮 ナムル	乾麺 醤油 みりん 砂糖 豚挽肉 長葱 砂糖 みりん 醤油 味噌 片栗粉 竹輪 ノンエッグマヨネーズ 青のり 南瓜 醤油 砂糖 もやし 胡瓜 人参 塩 ごま油	牛乳 わかめおにぎり	胚芽米 炊き込みわかめ	544kcal
					19.5g
	保育園での食事摂取基準	幼 児 エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.0 g		
		乳 児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 20.0 g		

夏野菜を食べよう！



夏野菜は水分を多く含み、
体温を下げる働きがあります。
汗をかいて失われるミネラルや
ビタミン類も豊富に含まれています。
洗ってそのまま食べたり、簡単な調理法でおいしく食べる
ことができるので、食事のあと1品におすすめです。



… 夏が旬の野菜・果物…
きゅうり・ピーマン・ト
マト・なす・とうもろこ
し・すいかなど

