

2025年 7月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才以上児)

なんでもたべて げんきに あそぼうね！

さくらんぼ保育園

曜 日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 力や体温になる	緑のなかま 体の調子を整える	白のなかま 調味料・その他	エネルギー 蛋白質脂質塩分
月	14	なつやさいキーマカレー	豚挽肉	三温糖	人参 玉葱 ビーマン 赤パプリカ スズキーニトマト缶	しょうゆ ケチャップ	452kcal
	28	きゃべつのこんぶあえ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう もちもちチーズ	牛乳 チーズ	白玉粉 油	きゃべつ りんご	塩昆布 塩	21.5 g 18.1 g 1.5 g
火	1	なすのまーぼーどうふ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	白すりごま ごま油 三温糖 片栗粉	なす 人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	454kcal
	15	きゅうりのあさづけ ちんげんさいのスープ 29 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	きゅうり 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご	塩 昆布 鰹節 塩	23.4 g 20.4 g 1.5 g
水	2	ぶたにくとピーマンのいためもの きゅうりともやしのしおもみ こまつなのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし あまなつ	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 片栗粉 油 おかし	人参 ビーマン 赤パプリカ きゅうり もやし 小松菜 玉葱 しめじ	しょうゆ 塩 昆布 煮干し	384kcal 20.4 g 17.2 g 1.6 g
	16	メルルーサのごまみそやき トマトときゅうりのサラダ たまねぎのみそしる 30 午後おやつ 16日 ぎゅうにゅう おかし 甘夏 ポッキンアイス チーズ 30日 むぎちゃ おかし 甘夏 スティックゼリー チーズ	メルルーサ 味噌 絹豆腐 味噌 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	白いりごま 三温糖 三温糖 おかし ポッキンアイス おかし スティックゼリー	トマト きゅうり 人参 玉葱 しめじ 小松菜 甘夏 甘夏	酢 塩 昆布 煮干し 麦茶	420kcal 23.0 g 13.6 g 1.7 g 433kcal 24.0 g 16.0 g 1.9 g
木	3	やきとりどん(ご飯持参)	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	316kcal
	17	いんげんのごまあえ きゃべつのスープ 31 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	鶏肉 牛乳	白すりごま おかし	さやいんげん きゃべつ 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	17.2 g 14.6 g 1.1 g
金	4	メカジキのてりやき	メカジキ	三温糖	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	342kcal
	18	モロヘイヤときゅうりのおかかあえ なすのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ あまなつ	かつお節 味噌 油揚げ 牛乳 きなこ	三温糖 マカロニ 三温糖	人参 モロヘイヤ きゅうり なす 玉葱 しめじ 小松菜 甘夏	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し 塩	20.9 g 11.0 g 2.1 g
土	5	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン	人参 キャベツ 玉葱	しょうゆ	306kcal
	19	にくやさしいため ほうれんそうのごまあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉	三温糖 ごま油 白すりごま おかし	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草 ほうれん草	しょうゆ しょうゆ 麦茶	13.0 g 13.2 g 0.7 g
月	7	～たなばたきゅうしよく～	鶏肉	冷麦 うどん 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草	しょうゆ 昆布 鰹節	373kcal
	21	たなばたひやむぎ(乳:うどん) オクラときゅうりのしらすあえ スイカ 午後おやつ むぎちゃ たなばたゼリー おかし	しらす干し	三温糖	オクラ きゅうり スイカ パイン缶 みかん缶 スイカ	しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ アガー 麦茶	13.8 g 6.6 g 1.4 g
火	8	さばのしおやき かぼちゃとまめのサラダ ワカメスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう あまなつ おかし するめ	サバ ミックス豆 絹豆腐 牛乳	おかし するめ	かぼちゃ 人参 玉葱 しめじ チンゲン菜 甘夏	塩 マヨドレ 酢 昆布 鰹節 ワカメ 塩	384kcal 23.2 g 17.1 g 1.0 g
水	9	パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため こふきいも(カレーあじ) コールスローサラダ 午後おやつ むぎちゃ ゆかりのおにぎり りんご	牛乳 豚肉	パン 三温糖 油 じゃがいも	玉葱 ビーマン キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり りんご	ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩 マヨドレ 酢 塩 麦茶 ゆかり	538kcal 21.8 g 20.4 g 2.3 g
	23	～なつまつりきゅうしよく～ パンのひ(パン持参) フランクフルト ブロッコリーのツナマヨサラダ フライドポテト きんぎょすくいふうスープ ぎゅうにゅう 午後おやつ ぎゅうにゅう とうもろこし スイカ	フランクフルト ツナ 牛乳 牛乳	パン じゃがいも 油	ブロッコリー 人参 玉葱 小松菜 えのき茸 とうもろこし スイカ	塩 マヨドレ 酢 塩 塩 昆布 鰹節	472kcal 20.4 g 23.5 g 2.6 g
木	10	メルルーサのにつけ	メルルーサ	三温糖	人参 きゃべつ きゅうり	しょうゆ	365kcal
	24	ちゅうかサラダ とうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし あまなつ	絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 ごま油 白いりごま おかし	玉葱 しめじ 小松菜 甘夏	酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	20.5 g 14.4 g 2.4 g
金	11	そぼろごはん(ご飯持参)	鶏挽肉	三温糖	人参 生椎茸 グリーンピース	しょうゆ	443kcal
	25	ほうれんそうのおかかあえ オクラとまいたけのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう とうふのごまだんご りんご	牛乳 絹豆腐	かつお節 白すりごま 三温糖 上新粉	ほうれん草 オクラ 玉葱 舞茸 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 かつお節 塩 コンソメ 塩	22.2 g 16.9 g 1.3 g
		パンのひ(パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			351kcal