

2025年 7月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才未満児)

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 ン だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質水分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	14	なつやさいキーマカレー	豚挽肉	三温糖	人参 玉葱 ピーマン 赤パプリカ スズキニトマト缶	しょうゆ ケチャップ	512kcal
	28	きゃべつのこんぶあえ りんご			きゃべつ りんご	塩昆布	19.7g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう もちもちチーズ	牛乳 牛乳 チーズ	おかし 白玉粉 油		塩	14.8g 1.2g
火	1	なすのまーぼーどうぶ	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 長ネギ 乾椎茸	しょうゆ	518kcal
	15	きゅうりのあさづけ			きゅうり	塩	21.4g
	29	ちんげんさいのスープ			玉葱 えのき茸 チンゲン菜	昆布 鰹節 塩	16.7g
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おもみ こまつなのみそしる	豚肉	三温糖 片栗粉 油	人参 ピーマン 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	459kcal 19.5g 14.4g 1.6g
	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	メルルーサ 味噌	白すりごま 三温糖	トマト きゅうり 人参 玉葱 しめじ 小松菜	酢 塩 昆布 煮干し	497kcal 24.6g 13.8g 1.7g
	30	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 むぎちや おかし 甘夏 スティックゼリー チーズ	牛乳 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	おかし おかし ポッキンアイス おかし スティックゼリー	甘夏 甘夏	麦茶	518kcal 25.3g 15.0g 1.9g
木	3	やきとりどん	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	411kcal
	17	いんげんのごまあえ		白すりごま	さやいんげん	しょうゆ	17.1g
	31	きゃべつのスープ	牛乳 牛乳	おかし おかし	きゃべつ 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩	13.4g 1.0g
金	4	メカジキのてりやき	メカジキ	三温糖	人参 モロヘイヤ きゅうり	しょうゆ	446kcal
	18	モロヘイヤときゅうりのおかかあえ なすのみそしる	かつお節 味噌 油揚げ	おかし	なす 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ 昆布 煮干し	22.4g 11.0g 1.9g
	午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ あまなつ	牛乳 きなこ	マカロニ 三温糖	甘夏	塩		
土	5	しょくばん ぎゅうにゅう	牛乳	食パン	人参 キャベツ 玉葱	しょうゆ	378kcal
	19	にくやさしいため ほうれんそうのごまあえ くだもの	豚肉 牛乳	三温糖 ごま油 白すりごま	ほうれん草	しょうゆ	14.7g 13.8g 1.0g
	午後おやつ むぎちや おかし	おかし	おかし	麦茶			
月	7	~たなばたきゅうしよく~ 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	鶏肉 しらす干し	冷麦 うどん 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草 オクラ きゅうり スイカ	しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ	364kcal 14.0g 8.1g 1.4g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちや たなばたゼリー おかし	牛乳	おかし 三温糖	パイナップル みかん缶 スイカ	アガー 麦茶	
	午後おやつ むぎちや おかし	おかし	おかし				
火	8	さばのしおやき	サバ		かぼちゃ	塩	484kcal
	22	かぼちゃとまめのサラダ ワカメスープ	ミックス豆 絹豆腐		人参 玉葱 しめじ チンゲン菜	マヨドレ 酢 昆布 鰹節 ワカメ 塩	24.0g 16.5g 0.9g
	午後おやつ ぎゅうにゅう あまなつ おかし するめ	牛乳	おかし するめ	甘夏			
水	9	コッパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため こぶきいも(カレーあじ) コールスローサラダ	牛乳 豚肉	コッパン 三温糖 油 じゃがいも	玉葱 ピーマン キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩 マヨドレ 酢 塩	601kcal 23.0g 21.5g 2.6g
	23	~なつまつりきゅうしよく~ コッパン ウィンナー ブロッコリーのツナマヨサラダ フライドポテト	ウィンナー ツナ	コッパン じゃがいも 油	ブロッコリー 人参 玉葱 小松菜 えのき茸	マヨドレ 酢 塩	531kcal 20.5g 22.1g 2.7g
	午後おやつ ぎゅうにゅう とうもろこし スイカ	牛乳	おかし	とうもろこし スイカ			
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	467kcal
	24	ちゅうかサラダ とうふのみそしる	絹豆腐 味噌	三温糖 ごま油 白すりごま	玉葱 しめじ 小松菜	酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	21.9g 13.5g 2.4g
	午後おやつ ぎゅうにゅう おかし あまなつ	牛乳	おかし	甘夏			
金	11	そぼろごはん	鶏挽肉	三温糖	人参 生椎茸 グリーンピース	しょうゆ	522kcal
	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	かつお節	おかし	ほうれん草 オクラ 玉葱 舞茸	しょうゆ 昆布 かつお節 塩 コンソメ	21.5g 15.1g 1.3g
	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	白すりごま 三温糖 上新粉	りんご	塩		
土	12	バターロールパン ぎゅうにゅう にくだんごに	牛乳 豚挽肉	バターロールパン 三温糖 片栗粉	玉葱 ブロッコリー 人参	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	444kcal 18.8g 16.8g 1.8g
	26	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちや おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
	26	さくらんぼマルシェ(給食なし)					

* 今月は、夏野菜をたくさん取り入れました。



* 乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。