



7月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2025年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	ごはん ほっけの香味焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・油揚げ)	405.8 15.3 10.5 1.5	●さつまいも、米、●三 温糖、片栗粉、三温糖、 ●油、油、三温糖	●牛乳、豆乳、ほっけ、 鶏ひき肉、みそ、油揚げ	だいごん、たまねぎ、こまつな、 ねぎ、にんじん、干ししいたけ、 しょうが	牛乳 スイートポテト
02 水	ごはん すき焼き風煮物 かぼちゃのオーブン焼き すまし汁 (大根・えのき・あさつき)	445.8 16.2 13.2 1.3	米、●小麦粉、●三温 糖、●油、しらたき、 油、三温糖	●牛乳、豆乳、豚もも 肉、豆腐、●チーズ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、 だいごん、えのきだけ、にんじ ん、あさつき	牛乳 チーズスコーン
03 木	ごはん 鶏つくね 青菜のお浸し みそ汁 (たまねぎ・油揚げ・わかめ)	450.2 20 12.5 1.4	米、●米、パン粉、油、 三温糖、●油、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、豆 腐、みそ、●しらす干 し、油揚げ、●かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、こ まつな、●あさつき、わかめ	牛乳 じゃこかかごはん
04 金	ごはん さわらのみそ焼き 野菜の炒め物 すまし汁 (お麩・あさつき・豆腐)	408.7 17.1 13.4 1.3	米、●ホットケーキミッ クス、●油、●三温糖、 三温糖、油、麩	●牛乳、豆乳、さわら、 豚もも肉、豆腐、みそ	キャベツ、もやし、ピーマン、に んじん、たまねぎ、あさつき、● レモン、しょうが	牛乳 メロンパンクッキー
05 土	鶏肉の照り焼き丼 ちくわと青菜の炒め物 中華スープ	438.9 16.4 14.5 1.6	米、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏肉、ちくわ	たまねぎ、にんじん、パプリカ、 こまつな、コーン、しょうが、わ かめ	牛乳 菓子 (市販品)
07 月	ごはん タンドリーチキン ツナサラダ コンソメスープ (じゃが芋・玉葱・人 参)	361 14.4 8 0.9	米、じゃがいも、●ク ラッカー、●三温糖、 油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、ツナ 缶	●りんごジュース、キャベツ、● オレンジジュース、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、●かんで ん、レモン、にんにく	牛乳 キラキラゼリーとクラッカー
08 火	ごはん さばの煮つけ 五色和え みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・あさつき)	401.6 16 10.4 1.5	米、●小麦粉、●三温 糖、●油、三温糖	●牛乳、さば、●ヨーグ ルト、みそ、かつお節	もやし、チンゲンサイ、かぼ ちゃ、にんじん、たまねぎ、しめ じ、コーン、あさつき、●レーズ ン、しょうが	牛乳 レーズンパン
09 水	ごはん 鶏肉のみそ漬焼き 野菜のきんぴら すまし汁 (ほうれん草・わかめ・えの き)	407.5 15.2 11.7 1.1	米、じゃがいも、●小麦 粉、しらたき、●油、● 三温糖、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉、みそ	ほうれん草、にんじん、ごぼ り、えのきだけ、ピーマン、わか め	牛乳 ココアクッキー
10 木	夏野菜カレーライス ハムサラダ みかん缶	426.6 15.8 12.2 0.8	米、●マカロニ、●小麦 粉、油、●三温糖、三温 糖	●牛乳、豚ひき肉、ハ ム、きな粉	もやし、にんじん、たまねぎ、か ぼちゃ、パプリカ、きゅうり、み かん、にんにく、レーズン	牛乳 あべかわマカロニ
11 金	ごはん 結のほろし焼き 春巻の炒め物 すまし汁 (豆腐・わかめ・ねぎ)	452.8 19.4 10.2 2.0	米、●米、米こうじ、は るさめ、●三温糖	●牛乳、さば、鶏ひき 肉、豚ひき肉、豆腐	もやし、たまねぎ、パプリカ、ね ぎ、にら、わかめ、にんにく、ね ぎ、グリーンピース、●干ししい たけ	牛乳 五目チャーハン
12 土	スパゲッティ・オボロタン コールスローサラダ 野菜スープ (じゃが芋・玉ねぎ・あさつ き)	357 16 11.9 1.7	スパゲティ、じゃがい も、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、コーン、あさつき	牛乳 菓子 (市販品)
14 月	ごはん 肉味噌 中華サラダ ワタシンスープ	437.2 18.3 13.1 1.4	米、●小麦粉、●三温 糖、ワタシンの皮、油、 ●油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、● ヨーグルト、ツナ缶、み そ	キャベツ、もやし、きゅうり、 ピーマン、にんじん、だいごん、 ねぎ、にら、●コーン、コーン、 えのきだけ、にんにく、しょうが	牛乳 コーンパン
15 火	ごはん さわらの照り焼き 厚揚げと青菜の煮浸し みそ汁 (玉葱・かぼちゃ・あさつき)	412.9 17 12.1 1.2	米、●ホットケーキミッ クス、●油、●三温糖、 三温糖	●牛乳、さわら、生揚げ、 みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、 しめじ、かぼちゃ、あさつき、 しょうが	牛乳 ホットケーキ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 水	ごはん 豚肉の香味炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 (大根・油揚げ・長葱)	465.0 16.6 9.2 1.4	さつまいも、米、●米、 三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、み そ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、だいごん、 ねぎ、●にんじん、にんじん、● たまねぎ、にら、●コーン、●グ リンピース、しょうが	牛乳 カラフルピラフ
17 木	ごはん 鶏肉トマトソースがけ ジャーマンポテト コンソメスープ (えのき・玉葱・人参)	385.4 14.9 12 0.8	米、じゃがいも、●駄、 ●三温糖、三温糖、油、 片栗粉	●牛乳、鶏肉、●ペー コ	たまねぎ、にんじん、ホールマ ト、えのきだけ、ピーマン、●に んにく	牛乳 お昼のラスク
18 金	ごはん かれの磯辺揚げ 大根サラダ みそ汁 (豆腐・油揚げ・わかめ)	423.8 15.8 9.8 1.4	米、●米、油、片栗粉、 小麦粉、●油、三温糖、 三温糖	●牛乳、かれい、豆腐、 ●みそ、みそ、油揚げ	だいごん、にんじん、きゅうり、 コーン、●にんじん●にんにく、 しょうが、わかめ、あおのり	牛乳 五平もち
19 土	豚肉のみそ丼 かぼちゃの煮物 すまし汁 (お麩・えのき・あさつき)	443.0 18.2 12.1 1.0	米、三温糖、麩、油	●牛乳、豚もも肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきた け、パプリカ、あさつき、グリン ピース	牛乳 菓子 (市販品)
22 火	ごはん かれのネギ味噌焼き 野菜炒め すまし汁 (大根・えのき・わかめ)	423.6 16.4 7.1 1.2	米、●米、油、三温糖	●牛乳、かれい、豚ひき 肉、みそ	もやし、たまねぎ、だいごん、● コーン、チンゲンサイ、えのきた け、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳 とうもろこし御飯
23 水	ごはん ミートローフ ひじきの煮物 みそ汁 (かぼちゃ・玉葱・あさつき)	448.6 17.7 13.0 1.8	米、●食パン、パン粉、 ●グラニュー糖、三温 糖、油	●牛乳、豚ひき肉、豆 腐、ちくわ、みそ、大 豆、●バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 コーン、あさつき、ひじき、グ リンピース、グリーンピース、干し しいたけ	牛乳 シュガートースト
24 木	ごはん 鶏肉の洋風パン焼き フレッシュサラダ マカロニスープ	443.1 14.6 15.3 1.1	米、●小麦粉、パン粉、 ●油、マカロニ、●三温 糖、油、三温糖	●牛乳、豆乳、鶏肉、生 クリーム、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ●マーマレード、きゅうり、コー ン、にんにく	牛乳 マーマレードケーキ
25 金	ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁 (お麩・小松菜・たまねぎ)	416.3 14.2 12.7 1.2	●さつまいも、米、油、 片栗粉、小麦粉、三温 糖、麩	●牛乳、さば、みそ、油 揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 切り干しだいごん、グリンピー ス、しょうが、干ししいたけ	牛乳 ふかしさつま芋
26 土	ごはん 肉豆腐 三色和え みそ汁 (じゃが芋・玉葱・わかめ)	402.7 16.4 11.4 1.4	米、じゃがいも、しらた き、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆 腐、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、わかめ	牛乳 菓子 (市販品)
28 月	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 黄桃缶	422.3 13.3 11.5 0.8	焼きそばめん、さつまい も、●小麦粉、●三温 糖、●油、三温糖、三温 糖、片栗粉	●牛乳、豚ひき肉、み そ、●きな粉	たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にん じん、レモン、もも、しょうが、 にんにく	牛乳 きな粉煮しパン
29 火	ごはん 鶏の照り焼き 大根と豚肉の煮物 みそ汁 (豆腐・小松菜・油揚げ)	421.3 18.2 13.2 1.2	米、●小麦粉、●油、● 三温糖、三温糖	●牛乳、さば、豚もも 肉、豆腐、みそ、油揚げ	だいごん、にんじん、こまつな、 グリーンピース、レモン、干ししい たけ	牛乳 クッキー
30 水	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ (えのき・玉葱・人参)	437.5 17.4 10.7 1.4	米、●食パン、じゃがい も、マカロニ、油、三温 糖	●牛乳、豚もも肉、大 豆、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、●いちご ジャム、きゅうり、えのきだけ、 ピーマン	牛乳 いちごジャムサンド
31 木	豆腐の中華丼 もやしのおかか和え わかめスープ	460.9 19.1 13.9 1.4	米、●小麦粉、●三温 糖、●油、三温糖、片栗 粉、油	●牛乳、豆乳、鶏ひき 肉、豆腐、●みそ、かつ お節	もやし、きゅうり、たまねぎ、に んじん、えだまめ、しめじ、コー ン、あさつき、にんにく、しょう が、わかめ	牛乳 みそ煮しパン