

🌟 予 定 献 立 表(通園) 令和7年7月分 🌟

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
1 火	ごはん	鶏肉ピカタ風(鶏あん)、フロッコリソーサー キャベツとみかんのサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ)	米、油、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	キャベツ、かぼちゃ、バナナ、冷凍フロッコリー、みかん缶、たまねぎ、きゅうり	エネルギー 340 たんぱく質 17.0 カルシウム 120 食物繊維 2.5 食塩 1.3	バウンドケーキ(ジャム) 
2 水	混ぜごはん	鶏のつくね、茹いんげん 小松菜白菜海苔かつお和え そうめんとにんじんのすまし汁 くだもの(すいか)	米、干しとうめん、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、カルピス、米みそ(赤色辛みそ)、ゼラチン、でんぶ、かつお節	すいか(小玉)、にんじん、はくさい、みかん缶、こまつな、冷凍いんげん、ねぎ、しいたけ、かんぴょう(乾)、しょうが、焼きのり	エネルギー 376 たんぱく質 17.9 カルシウム 164 食物繊維 5.0 食塩 1.7	ぶどうゼリー 
3 木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き、茹いんげん ブロccoli人参ツナのスープ煮 くだもの(白桃缶)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	冷凍フロッコリー、もも缶(白桃)、にんじん缶、にんじん、こまつな、マーマレード・低糖度	エネルギー 304 たんぱく質 16.1 カルシウム 101 食物繊維 5.3 食塩 1.4	バナバロア
4 金	ごはん (ふりかけ)	小田巻蒸し キャベツとフロッコリーのこま和え かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(みかん)	米、干しとうめん、砂糖、すりごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、みかん缶、冷凍フロッコリー、キャベツ、かぶ、冷凍いんげん、にんじん、しいたけ	エネルギー 311 たんぱく質 14.3 カルシウム 164 食物繊維 2.7 食塩 1.4	おかき
7 月	ごはん	マーボー豆腐 キャベツとほうれん草の甘酢和え かぶとかぶの葉のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、かぶ、ゴールデンキウイ、にんじん、かぶ、葉、ねぎ、ほうれんそうみそ	エネルギー 306 たんぱく質 12.1 カルシウム 174 食物繊維 3.0 食塩 1.3	ぶどうゼリー
8 火	ごはん	五目卵焼き キャベツの人参の海苔巻和え なすと玉ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉、かつお節	なす、キャベツ、もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、冷凍いんげん、しいたけ、焼きのり	エネルギー 315 たんぱく質 13.0 カルシウム 126 食物繊維 3.4 食塩 1.4	プリン 
9 水	食パン いちごジャム	マカロニグラタン ツナサラダ(キャベツ、きゅうり)フレドレ ズッキーニと青梗菜のスープ くだもの(りんご)	食パン(8枚切り)、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、粉チーズ	牛乳、鶏ひき肉、バター、ツナ油漬缶、粉チーズ	キャベツ、ズッキーニ、りんご、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、グリーンピース(冷凍)	エネルギー 326 たんぱく質 14.1 カルシウム 177 食物繊維 4.5 食塩 1.6	バナナマフィン 
10 木	ごはん	鱈のムニエルトマトソース かぼちゃフロッコリーのこまマヨネーズ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(バナナ)	米、砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、すりごま、片栗粉	牛乳、たら	とうがん、バナナ、かぼちゃ、カットマト缶(240g)、なす、ズッキーニ、冷凍フロッコリー、万能ねぎ、たまねぎ、にんにく	エネルギー 310 たんぱく質 14.5 カルシウム 125 食物繊維 3.2 食塩 1.3	ミルクゼリー(きな粉) 
11 金	ごはん	鶏肉のみそつけ焼き、茹いんげん キャベツいんげんのソーサー 里芋と小松菜のすまし汁 くだもの(みかん)	冷凍六角里芋、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、みかん缶、にんじん、冷凍いんげん、こまつな	エネルギー 310 たんぱく質 15.1 カルシウム 127 食物繊維 3.7 食塩 1.4	バナバロア
14 月	ごはん	おけのコンマヨネーズ焼き、茹いんげん キャベツとフロッコリーのサラダ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、さけ、粉チーズ	とうがん、もも缶(白桃)、キャベツ、冷凍フロッコリー、冷凍いんげん、クリームコーン缶、万能ねぎ	エネルギー 344 たんぱく質 17.2 カルシウム 120 食物繊維 4.4 食塩 1.3	ミルクゼリー(きな粉)
15 火	ゆかり ごはん	にんじん豆腐 ほうれん草と白菜のお浸し 里芋とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(黄桃缶)	冷凍六角里芋、米、片栗粉	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もも缶(黄桃)、はくさい、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん	エネルギー 297 たんぱく質 13.0 カルシウム 137 食物繊維 2.6 食塩 1.5	チーズマフィン

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
16 水	ごはん	ポークビーンズ カレーポテト かぶとかぶ葉のスープ くだもの(りんご)	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、豚肉(ヒレ)、大豆水煮缶、豚ひき肉、ホイップ植物性脂肪、バター	かぶ、たまねぎ、りんご、にんじん、かぶ、葉、いんげん、グリーンピース(冷凍)	エネルギー 332 たんぱく質 14.9 カルシウム 132 食物繊維 6.1 食塩 1.4	ミルク餅(きな粉)
17 木	ごはん	とりの照り焼き、茹ブロッコリー かぼちゃと玉ねぎの煮物 なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(みかん)	米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉(皮なし40g)、米みそ(赤色辛みそ)	なす、かぼちゃ、みかん缶、冷凍ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 318 たんぱく質 16.5 カルシウム 108 食物繊維 2.4 食塩 1.4	プリン 
18 金	ごはん	えび玉 小松菜と人参のナムル 豆腐と小松菜のスープ くだもの(りんご)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、冷凍液卵(100g)、絹ごし豆腐、えび	こまつな、りんご、にんじん、万能ねぎ	エネルギー 295 たんぱく質 15.3 カルシウム 190 食物繊維 1.8 食塩 1.4	ぶどうゼリー
22 火	ごはん	鮭のあずま煮 小松菜白菜海苔かつお和え 里芋と青梗菜のすまし汁 くだもの(りんご)	米、冷凍六角里芋、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さけ、かつお節	はくさい、りんご、チンゲンサイ、こまつな、焼きのり、しょうが	エネルギー 311 たんぱく質 15.5 カルシウム 129 食物繊維 2.0 食塩 1.3	ミルク餅(きな粉)
23 水	ごはん	マーボーナス 春雨サラダ 大根と小松菜のスープ くだもの(バナナ)	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なす(本)、だいこん、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、こまつな、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、にんにく	エネルギー 297 たんぱく質 10.2 カルシウム 130 食物繊維 3.1 食塩 1.3	おかき 
24 木	スパゲッティ	スパゲッティミートソース ブロッコリー人参ツナのスープ煮 じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(みかん)	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	冷凍フロッコリー、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	エネルギー 305 たんぱく質 14.1 カルシウム 112 食物繊維 6.0 食塩 1.7	ぶどうゼリー
25 金	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ キャベツと人参のこま和え 鮎とほうれん草の味噌汁 くだもの(白桃缶)	米、油、片栗粉、焼ふ、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、もも缶(白桃)、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、冷凍いんげん	エネルギー 339 たんぱく質 14.0 カルシウム 167 食物繊維 3.6 食塩 1.2	とろける杏仁豆腐
28 月	ごはん	煮込みハンバーグ、茹ブロッコリー キャベツ人参ソーサー ズッキーニと小松菜のスープ くだもの(みかん)	米、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、バター	ズッキーニ、キャベツ、みかん缶、冷凍ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト缶詰	エネルギー 341 たんぱく質 14.0 カルシウム 125 食物繊維 2.2 食塩 1.3	ミルクココアプリン
29 火	ごはん	厚焼き卵おろしあん 小松菜人参のおかかあえ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、卵、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	こまつな、だいこん、ゴールデンキウイ、たまねぎ、にんじん	エネルギー 332 たんぱく質 13.7 カルシウム 188 食物繊維 4.7 食塩 1.6	おかき
30 水	ごはん	カレーライス キャベツとトマトのサラダ 大根と小松菜のスープ くだもの(バナナ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ホイップ植物性脂肪、バター、粉チーズ	だいこん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、にんにく	エネルギー 340 たんぱく質 11.3 カルシウム 148 食物繊維 4.7 食塩 1.1	バウンドケーキ(ジャム) 
31 木	ごはん	かぼちゃコロッケ 人参キャベツのゆかり和え 万能ねぎと鮎の味噌汁 くだもの(りんご)	米、油、パン粉、焼ふ、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、りんご、トマト缶、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ	エネルギー 333 たんぱく質 10.7 カルシウム 113 食物繊維 3.5 食塩 1.1	とろける杏仁豆腐

城南分園