

2025年7月献立表

クラウン保育園

日付	曜日	おやつ(午前) ★0〜2歳児のみ 献立	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		栄養価
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
1	15	火	かぼちゃポーロ牛乳 スタミナ焼肉丼 ひじきサラダ スープ フルーツ (オレンジ)	豚肉 大豆	玉ねぎ・もやし・人参・ピーマン ひじき・コーン・きゅうり・人参 人参・小松菜 オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖・*ノンエッグマヨネーズ風味	醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・みりん風調味料・コンソメ	クラッシュゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素・バイン (缶詰) みかん(缶詰) 牛乳	エ 542 kcal たん 19.0 g 脂 16.0 g 食塩 1.5 g
2	16	水	羊っこ牛乳 さばの塩焼 じゃがいもの金平 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	さば 油揚げ (冷凍) 充填豆腐・赤みそ・白みそ	人参 玉ねぎ オレンジ	油 じゃが芋・調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)・押麦	料理酒・塩 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	ゆでとうもろこし 牛乳	とうもろこし 牛乳	エ 516 kcal たん 19.5 g 脂 16.0 g 食塩 0.9 g
3	17	木	きなこせんべい牛乳 鶏肉となすのみそ炒め 大根サラダ ごはん すまし汁 ぶどうゼリー	鶏肉・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・わかめ・人参 白菜・わかめ	油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・塩	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳	エ 663 kcal たん 24.1 g 脂 19.6 g 食塩 1.5 g
4		金	ビスケット牛乳 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ ひじきのふりかけごはん	鶏肉 かつお節	しょうが ひじき	ぶどうゼリーの素 小麦粉・でん粉・油 じゃがいも・油 米(国産)・押麦・砂糖	醤油・料理酒 塩 醤油	お菓子 カルビス	カルビス	エ 419 kcal たん 20.4 g 脂 9.7 g 食塩 1.0 g
5	19	土	ライスクッキー牛乳 豚汁 おかかおにぎり ウインナー バナナ	豚肉・赤みそ・白みそ かつお節 あらびきウインナー	大根・ごぼう・人参 バナナ	米(国産)・押麦	だし 醤油	ミニのりすけ 牛乳	*ミニのりすけ 牛乳	エ 433 kcal たん 16.2 g 脂 15.6 g 食塩 1.4 g
7		月	のりすけせんべい牛乳 七夕ちらし寿司 ポールショウマイ 天の川すまし汁 フルーツ (すいか)	桜でんぶ 豚ひき肉・充填豆腐	人参・干しいだけ・れんこん・さやえんどう 玉ねぎ・コーン オクラ すいか	米(国産)・砂糖 でん粉・調合ごま油 花魁・そうめん	酢・塩・醤油・だし 醤油 だし・醤油・塩	お菓子まぐろ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳	エ 676 kcal たん 19.0 g 脂 18.7 g 食塩 1.8 g
8	22	火	かぼちゃポーロ牛乳 中華オムレツ 納豆和え ごはん 中華スープ ぶどうゼリー	卵・ハム 納豆	人参・玉ねぎ・干しいだけ キャベツ・人参・オクラ 大根・わかめ	油・でん粉 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油 鶏がらスープ・塩	豆腐入りチキンナゲット 牛乳	鶏肉・豆腐・塩・しょうが にんにく・でん粉・油・トマトケチャップ 牛乳	エ 553 kcal たん 23.0 g 脂 22.0 g 食塩 1.6 g
9	23	水	羊っこ牛乳 ジャージャーうどん ごぼうと人参のごまマヨサラダ 中華スープ フルーツ (オレンジ)	豚ひき肉・ミンチ (ゼロミート)・赤みそ 充填豆腐	玉ねぎ・人参・干しいだけ・しょうが ごぼう・人参 切干大根・さやえんどう オレンジ	油・砂糖・調合ごま油・うどん *ノンエッグマヨネーズ風味・砂糖・白ごま	醤油・料理酒 醤油 鶏がらスープ	きなこトースト 牛乳	食パン・きな粉 砂糖 牛乳	エ 550 kcal たん 20.4 g 脂 17.8 g 食塩 2.1 g
10	24	木	きなこせんべい牛乳 白身魚の竜田揚げ 花野菜サラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	だち	しょうが カリフラワー・ブロッコリー・コーン・人参 大根 バナナ	砂糖・でん粉・油 砂糖・オリブ油 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	【納豆の日】 納豆チャーハン 牛乳	米(国産)・押麦・納豆・ミックスベジタブル 醤油・鶏がらスープ・あおさのり・調合ごま油 牛乳	エ 611 kcal たん 21.1 g 脂 17.1 g 食塩 1.4 g
11		金	ビスケット牛乳 夏野菜カレー 切干大根サラダ 青りんごゼリー	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・黄パプリカ 切干大根・きゅうり・人参	米(国産)・押麦・油・砂糖 調合ごま油 青りんごゼリーの素	*お家で作ったこどもカレー・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・みりん風調味料・だし	冷やし中華 牛乳	ラーメン・油・おしほ・きゅうり・もやし・コーン 砂糖・醤油・酢・だし・調合ごま油 牛乳	エ 435 kcal たん 13.9 g 脂 13.6 g 食塩 1.5 g
	25	金	ビスケット牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ ぶどうゼリー	豆腐・豚ひき肉・ミンチ (ゼロミート)・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいだけ 人参・きゅうり 小松菜・キャベツ	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	冷やし中華 牛乳	ラーメン・油・おしほ・きゅうり・もやし・コーン 砂糖・醤油・酢・だし・調合ごま油 牛乳	エ 400 kcal たん 15.1 g 脂 11.8 g 食塩 1.7 g
12	26	土	ライスクッキー牛乳 鶏肉の具だくさんみそ汁 わかめおにぎり ウインナー オレンジ	鶏肉・赤みそ・白みそ あらびきウインナー	人参・玉ねぎ わかめ・飯の素 オレンジ	じゃが芋 米(国産)・押麦	だし	きなこせんべい 牛乳	*きなこせんべい 牛乳	エ 450 kcal たん 15.5 g 脂 15.2 g 食塩 1.4 g
14	28	月	のりすけせんべい牛乳 照焼ハンバーグ 野菜のじゃこ炒め 青のりごはん 味噌汁 マスカットゼリー	豚ひき肉・ミンチ (ゼロミート)・豆腐 しらす かつお節 生揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン あおさのり 人参	でん粉・油・砂糖 油・砂糖・白ごま 米(国産)・砂糖	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし 醤油 だし	米粉のにんじん蒸しパン 牛乳	米粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・人参 牛乳	エ 597 kcal たん 23.3 g 脂 16.7 g 食塩 1.6 g
18		金	ビスケット牛乳 ミートローフ ころもサラダ ごはん スープ フルーツ (夏桃)	豚ひき肉・ミンチ (ゼロミート)・豆腐 さつま揚げ	玉ねぎ コーン・人参・きゅうり 小松菜・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	でん粉・油 *ノンエッグマヨネーズ風味 米(国産)	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・みりん風調味料 塩 コンソメ	アメリカンドッグ ジョア	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳 フィッシュソーセージ・油・トマトケチャップ ジョア(マスカット)	エ 640 kcal たん 23.0 g 脂 21.6 g 食塩 2.5 g
	29	火	かぼちゃポーロ牛乳 豚肉の生煮め 白菜と人参のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが 白菜・小松菜・人参 干しいだけ・大根 オレンジ	油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし	氷ようかん 牛乳	寒天・こしあん 砂糖・塩 牛乳	エ 537 kcal たん 19.5 g 脂 14.2 g 食塩 1.1 g
	30	水	羊っこ牛乳 ササミカツ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	鶏ささみ 充填豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参・コーン キャベツ バナナ	小麦粉・パン粉・油 砂糖・油 米(国産)	塩・中濃ソース 酢・塩 だし	豆乳きな粉もち 牛乳	砂糖・でん粉 豆乳・きな粉 牛乳	エ 552 kcal たん 23.9 g 脂 15.1 g 食塩 1.2 g
	31	木	きなこせんべい牛乳 ライオンカレー 切干大根サラダ 青りんごゼリー	豚肉・卵 ツナフレーク	玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・黄パプリカ・焼きのり 切干大根・きゅうり・人参	米(国産)・押麦・油・砂糖・黒ごま 調合ごま油 青りんごゼリーの素	*お家で作ったこどもカレー・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・みりん風調味料・だし	お誕生日 オレンジケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・オレンジジュース 牛乳	エ 713 kcal たん 18.2 g 脂 24.3 g 食塩 1.9 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★補食にはせんべい、ビスケット等のおやつとお茶を提供します。

栄養価の平均 エネルギー (エ) 555kcal たんぱく質 (たん) 20.2g 脂質 (脂) 17.5g 食塩相当量 (食塩) 1.6g