

2025



## 7月の献立


 ころぽぽ保育園  
 初期 6～7ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                      |            |
|----|----|-------------------------|------------|
|    |    | 献立名                     | 材料         |
| 1  | 火  | かゆペースト さつま芋ペースト         | 米 さつま芋     |
| 2  | 水  | かゆペースト キャベツペースト         | 米 キャベツ     |
| 3  | 木  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |
| 4  | 金  | かゆペースト かぼちゃペースト         | 米 かぼちゃ     |
| 5  | 土  | かゆペースト じゃが芋ペースト         | 米 じゃが芋     |
| 7  | 月  | そうめんペースト 小松菜ペースト        | ソーメン 小松菜   |
| 8  | 火  | かゆペースト 野菜煮ペースト          | 米 チンゲン菜 人参 |
| 9  | 水  | かゆペースト 白糸タラペースト バナナペースト | 米 白糸タラ バナナ |
| 10 | 木  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |
| 11 | 金  | かゆペースト 豆腐ペースト           | 米 豆腐       |
| 12 | 土  | かゆペースト かぼちゃペースト         | 米 かぼちゃ     |
| 14 | 月  | かゆペースト チンゲン菜ペースト        | 米 チンゲン菜    |
| 15 | 火  | かゆペースト さつま芋ペースト         | 米 さつま芋     |
| 16 | 水  | かゆペースト キャベツペースト         | 米 キャベツ     |
| 17 | 木  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |
| 18 | 金  | かゆペースト かぼちゃペースト バナナペースト | 米 かぼちゃ バナナ |
| 19 | 土  | かゆペースト じゃが芋ペースト         | 米 じゃが芋     |
| 21 | 月  | 休園 海の日                  |            |
| 22 | 火  | かゆペースト 野菜煮ペースト          | 米 チンゲン菜 人参 |
| 23 | 水  | かゆペースト 白糸タラペースト         | 米 白糸タラ     |
| 24 | 木  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |
| 25 | 金  | かゆペースト 豆腐ペースト バナナペースト   | 米 豆腐 バナナ   |
| 26 | 土  | かゆペースト かぼちゃペースト         | 米 かぼちゃ     |
| 28 | 月  | かゆペースト チンゲン菜ペースト        | 米 チンゲン菜    |
| 29 | 火  | かゆペースト さつま芋ペースト         | 米 さつま芋     |
| 30 | 水  | かゆペースト キャベツペースト         | 米 キャベツ     |
| 31 | 木  | かゆペースト 人参ペースト           | 米 人参       |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



## 7月の献立



とろぽぽ保育園

中期 8～9ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                                        |                                     |
|----|----|-------------------------------------------|-------------------------------------|
|    |    | 献立名                                       | 材料                                  |
| 1  | 火  | かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮<br>さつま芋サラダ スープ            | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 さつま芋 人参 大根              |
| 2  | 水  | かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろみそ煮<br>すまし汁                  | 米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ                |
| 3  | 木  | かゆ 鶏肉のコトコト煮<br>白菜と人参のくたくた煮                | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参                      |
| 4  | 金  | かゆ 鮭とかぼちゃのほっこり煮<br>玉ねぎとパプリカのやわらか煮 みそ汁     | 米 鮭 かぼちゃ 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ             |
| 5  | 土  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>人参サラダ みそ汁               | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 じゃが芋                 |
| 7  | 月  | トマトの玉子とじそうめん<br>鶏肉と大根のとろとろ煮 豆腐サラダ         | ソーメン 卵黄 トマト 鶏肉 大根 小松菜 豆腐<br>人参 きゅうり |
| 8  | 火  | かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮<br>野菜のだし煮                   | 米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク<br>チンゲン菜 人参   |
| 9  | 水  | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮<br>ポテトサラダ 鶏汁 バナナ      | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参<br>鶏肉 バナナ  |
| 10 | 木  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>キャベツと玉子のサラダ スープ        | 米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 卵黄 キャベツ<br>人参 さつま芋    |
| 11 | 金  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>豆腐と小松菜のサラダ みそ汁          | 米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ          |
| 12 | 土  | かゆ 野菜の玉子とじ煮<br>鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁          | 米 玉ねぎ かぼちゃ 卵黄 鶏肉 キャベツ 花ふ            |
| 14 | 月  | かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮<br>野菜の玉子とじ煮              | 米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 卵黄 チンゲン菜 人参           |
| 15 | 火  | かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮<br>さつま芋サラダ スープ            | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 さつま芋 人参 大根              |
| 16 | 水  | かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろみそ煮<br>すまし汁                  | 米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ                |
| 17 | 木  | かゆ 鶏肉のコトコト煮<br>白菜と人参のくたくた煮                | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参                      |
| 18 | 金  | かゆ 鮭とかぼちゃのほっこり煮<br>玉ねぎとパプリカのやわらか煮 みそ汁 バナナ | 米 鮭 かぼちゃ 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ<br>バナナ      |
| 19 | 土  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>人参サラダ みそ汁               | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 じゃが芋                 |
| 21 | 月  | 休園 海の日                                    |                                     |
| 22 | 火  | かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮<br>野菜のだし煮                   | 米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク<br>チンゲン菜 人参   |
| 23 | 水  | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮<br>ポテトサラダ 鶏汁          | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参<br>鶏肉 大根   |
| 24 | 木  | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮<br>キャベツと玉子のサラダ スープ        | 米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 卵黄 キャベツ 人参<br>さつま芋    |
| 25 | 金  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 バナナ      | 米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ バナナ           |
| 26 | 土  | かゆ 野菜の玉子とじ煮<br>鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁          | 米 玉ねぎ かぼちゃ 卵黄 鶏肉 キャベツ 花ふ            |
| 28 | 月  | かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮<br>野菜の玉子とじ煮              | 米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 卵黄 チンゲン菜 人参           |
| 29 | 火  | かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮<br>さつま芋サラダ スープ            | 米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 さつま芋 人参 大根              |
| 30 | 水  | かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろみそ煮<br>すまし汁                  | 米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ                |
| 31 | 木  | かゆ 鶏肉のコトコト煮<br>白菜と人参のくたくた煮                | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参                      |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



## 7月の献立



とろぽぽ保育園

後期 10～11ヶ月

| 日  | 曜日 | 昼食                                        |                                            |
|----|----|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
|    |    | 献立名                                       | 材料                                         |
| 1  | 火  | かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮<br>さつま芋サラダ スープ            | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 さつま芋 人参 大根 えのき茸                |
| 2  | 水  | かゆ 豆腐と豚肉のとろとろみそ煮<br>すまし汁                  | 米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし かぼちゃ カットワカメ            |
| 3  | 木  | かゆ 鶏肉のコトコト煮<br>白菜と人参のくたくた煮                | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参                             |
| 4  | 金  | かゆ 鮭とかぼちゃのほっこり煮<br>玉ねぎとパプリカのやわらか煮 みそ汁     | 米 鮭 かぼちゃ 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ                    |
| 5  | 土  | かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮<br>人参サラダ みそ汁               | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 じゃが芋                        |
| 7  | 月  | トマトの玉子とじそうめん<br>豚肉と大根のとろとろ煮 豆腐サラダ         | ソーメン 玉子 トマト 豚肉 大根 小松菜 豆腐 人参 きゅうり           |
| 8  | 火  | かゆ 豚肉と野菜のミルク煮<br>野菜のだし煮                   | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク チンゲン菜 人参             |
| 9  | 水  | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮<br>ポテトサラダ 鶏汁 パナナ      | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 もやし カットワカメ パナナ |
| 10 | 木  | かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮<br>キャベツと玉子のサラダ スープ        | 米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 さつま芋              |
| 11 | 金  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>豆腐と小松菜のサラダ みそ汁          | 米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ                 |
| 12 | 土  | かゆ 野菜の玉子とじ煮<br>豚肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁          | 米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 豚肉 キャベツ 花ふ                   |
| 14 | 月  | かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮<br>野菜の玉子とじ煮              | 米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 玉子 チンゲン菜 人参                  |
| 15 | 火  | かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮<br>さつま芋サラダ スープ            | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 さつま芋 人参 大根 えのき茸                |
| 16 | 水  | かゆ 豆腐と豚肉のとろとろみそ煮<br>すまし汁                  | 米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし かぼちゃ カットワカメ            |
| 17 | 木  | かゆ 鶏肉のコトコト煮<br>白菜と人参のくたくた煮                | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参                             |
| 18 | 金  | かゆ 鮭とかぼちゃのほっこり煮<br>玉ねぎとパプリカのやわらか煮 みそ汁 パナナ | 米 鮭 かぼちゃ 玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ パナナ                |
| 19 | 土  | かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮<br>人参サラダ みそ汁               | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 じゃが芋                        |
| 21 | 月  | 休園 海の日                                    |                                            |
| 22 | 火  | かゆ 豚肉と野菜のミルク煮<br>野菜のだし煮                   | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 粉ミルク チンゲン菜 人参             |
| 23 | 水  | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮<br>ポテトサラダ 鶏汁          | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉 大根 カットワカメ      |
| 24 | 木  | かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮<br>キャベツと玉子のサラダ スープ        | 米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 さつま芋              |
| 25 | 金  | かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮<br>豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 パナナ      | 米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ パナナ                  |
| 26 | 土  | かゆ 野菜の玉子とじ煮<br>豚肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁          | 米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 豚肉 キャベツ 花ふ                   |
| 28 | 月  | かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮<br>野菜の玉子とじ煮              | 米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 玉子 チンゲン菜 人参                  |
| 29 | 火  | かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮<br>さつま芋サラダ スープ            | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 さつま芋 人参 大根 えのき茸                |
| 30 | 水  | かゆ 豆腐と豚肉のとろとろみそ煮<br>すまし汁                  | 米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし かぼちゃ カットワカメ            |
| 31 | 木  | かゆ 鶏肉のコトコト煮<br>白菜と人参のくたくた煮                | 米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参                             |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



## 7月の献立



とろぽぽ保育園

乳児食

| 日  | 曜日 | 午前おやつ       | 昼食                                          |                                                                 | 午後おやつ                   | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|
|    |    |             | 献立名                                         | 材料                                                              |                         |                  |
| 1  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>さつま芋サラダ スープ みかん        | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋<br>人参 大根 えのき茸 みかん                       | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ           | 494kcal<br>18.4g |
| 2  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮<br>もやしとワカメのサラダ すまし汁            | 米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                          | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 463kcal<br>17.1g |
| 3  | 木  | 牛乳<br>ビスケット | チキンハヤシライス<br>白菜のあおさ炒め ヨーグルト                 | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー<br>パセリ 白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト                   | 牛乳<br>さつま芋ようかん          | 472kcal<br>15.0g |
| 4  | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん 鮭のごま揚げ<br>切干大根の炒め煮 みそ汁 メロン          | 米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ 切干大根<br>玉ねぎ パプリカ なす 焼ふ メロン                   | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかかおにぎり | 492kcal<br>18.1g |
| 5  | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 豚肉と野菜の生姜煮<br>ツナマカロニサラダ みそ汁               | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ<br>ツナフレーク缶 人参 じゃが芋 長ねぎ                      | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン       | 497kcal<br>19.2g |
| 7  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》セタそうめん 豚肉と大根の煮物<br>お豆腐サラダ アップルゼリー   | ソーメン 玉子 オクラ トマト ツナフレーク缶<br>豚肉 大根 小松菜 豆腐 人参<br>きゅうり アップルジュース 粉寒天 | 牛乳<br>肉ふりかけおにぎり         | 507kcal<br>20.6g |
| 8  | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜とコーン炒め オレンジ                  | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす<br>カットトマト 豆乳 カレールー チンゲン菜<br>人参 コーン オレンジ        | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 513kcal<br>19.1g |
| 9  | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 白糸タラの衣焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 パナナ                | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋<br>人参 鶏肉 もやし カットワカメ パナナ                   | 牛乳<br>牛乳寒天              | 461kcal<br>17.3g |
| 10 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子サラダ スープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ<br>ピーマン 玉子 キャベツ コーン<br>人参 さつま芋              | 牛乳<br>ピラフおにぎり           | 487kcal<br>18.9g |
| 11 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 照り焼きチキン<br>豆腐と小松菜のごまサラダ みそ汁              | 米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 すり胡麻<br>じゃが芋 玉ねぎ                              | 牛乳<br>あんバタートースト         | 474kcal<br>18.3g |
| 12 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 厚焼き玉子<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト           | 米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ<br>油揚げ 花ふ ヨーグルト                           | 牛乳 ウエハース<br>豆乳くずもち      | 517kcal<br>21.0g |
| 14 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め<br>チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁   | 米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく<br>チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう                  | 牛乳<br>ピザ風ホットケーキ         | 504kcal<br>21.0g |
| 15 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>さつま芋サラダ スープ みかん        | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋<br>人参 大根 えのき茸 みかん                       | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ           | 494kcal<br>18.4g |
| 16 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮<br>もやしとワカメのサラダ すまし汁            | 米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                          | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 463kcal<br>17.1g |
| 17 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | チキンハヤシライス<br>白菜のあおさ炒め ヨーグルト                 | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー<br>パセリ 白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト                   | 牛乳<br>さつま芋ようかん          | 472kcal<br>15.0g |
| 18 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん 鮭のごま揚げ<br>切干大根の炒め煮 みそ汁 パナナ          | 米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ<br>切干大根 玉ねぎ パプリカ なす<br>焼ふ パナナ                | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかかおにぎり | 496kcal<br>18.0g |
| 19 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 豚肉と野菜の生姜煮<br>ツナマカロニサラダ みそ汁               | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ<br>ツナフレーク缶 人参 じゃが芋 長ねぎ                      | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン       | 497kcal<br>19.2g |
| 21 | 月  | 休園 海の日      |                                             |                                                                 |                         |                  |
| 22 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜とコーン炒め パイン                   | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト<br>豆乳 カレールー チンゲン菜 人参<br>コーン パイン         | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン    | 516kcal<br>19.2g |
| 23 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 白糸タラの衣焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 アップルゼリー            | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋<br>人参 鶏肉 大根 カットワカメ<br>アップルジュース 粉寒天        | 牛乳<br>牛乳寒天              | 467kcal<br>17.1g |
| 24 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子サラダ スープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ<br>ピーマン 玉子 キャベツ コーン<br>人参 さつま芋              | 牛乳<br>ピラフおにぎり           | 487kcal<br>18.9g |
| 25 | 金  | 牛乳<br>せんべい  | 《イベント給食》ご飯 大分名物とり天<br>豆腐と小松菜のごまサラダ だんご汁 パナナ | 米 鶏肉 にんにく 生姜 白菜 豆腐 小松菜<br>人参 すり胡麻 玉ねぎ パナナ                       | 牛乳<br>あんバタートースト         | 551kcal<br>20.0g |
| 26 | 土  | 牛乳<br>ビスケット | ご飯 厚焼き玉子<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト           | 米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ<br>油揚げ 花ふ ヨーグルト                           | 牛乳 ウエハース<br>豆乳くずもち      | 517kcal<br>21.0g |
| 28 | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め<br>チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁   | 米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく<br>チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう                  | 牛乳<br>ピザ風ホットケーキ         | 504kcal<br>21.0g |
| 29 | 火  | 牛乳<br>ビスケット | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>さつま芋サラダ スープ みかん        | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋<br>人参 大根 えのき茸 みかん                       | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ           | 494kcal<br>18.4g |
| 30 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮<br>もやしとワカメのサラダ すまし汁            | 米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし<br>カットワカメ かぼちゃ 長ねぎ                          | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ          | 463kcal<br>17.1g |
| 31 | 木  | 牛乳<br>ビスケット | チキンハヤシライス<br>白菜のあおさ炒め ヨーグルト                 | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー<br>パセリ 白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト                   | 牛乳<br>さつま芋ようかん          | 472kcal<br>15.0g |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025



# 7月の献立



とろぽろ保育園

幼児食

| 日  | 曜日 | 昼食                                          |                                                                 | 午後おやつ                  | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|
|    |    | 献立名                                         | 材料                                                              |                        |                  |
| 1  | 火  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>さつま芋サラダ スープ みかん        | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参<br>大根 えのき茸 みかん                       | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ          | 597kcal<br>22.0g |
| 2  | 水  | ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮<br>もやしとワカメのサラダ すまし汁            | 米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ<br>かぼちゃ 長ねぎ                          | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ         | 551kcal<br>20.3g |
| 3  | 木  | チキンハヤシライス<br>白菜のあおさ炒め ヨーグルト                 | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ<br>白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト                   | 牛乳<br>さつま芋ようかん         | 563kcal<br>17.5g |
| 4  | 金  | ふりかけごはん 鮭のごま揚げ<br>切干大根の炒め煮 みそ汁 メロン          | 米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ 切干大根 玉ねぎ<br>パブリカ なす 焼ふ メロン                   | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかおにぎり | 587kcal<br>21.7g |
| 5  | 土  | ご飯 豚肉と野菜の生姜煮<br>ツナマカロニサラダ みそ汁               | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ ツナフレーク缶<br>人参 じゃが芋 長ねぎ                      | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン      | 596kcal<br>23.1g |
| 7  | 月  | 《イベント給食》セタそうめん 豚肉と大根の煮物<br>お豆腐サラダ アップルゼリー   | ソーメン 玉子 オクラ トマト ツナフレーク缶 豚肉<br>大根 小松菜 豆腐 人参 きゅうり アップルジュース<br>粉寒天 | 牛乳<br>肉ふりかけおにぎり        | 610kcal<br>25.0g |
| 8  | 火  | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜とコーン炒め オレンジ                  | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳<br>カレールー チンゲン菜 人参 コーン オレンジ           | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン   | 622kcal<br>22.9g |
| 9  | 水  | ご飯 白糸タラの衣焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 パナナ                | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉<br>もやし カットワカメ パナナ                   | 牛乳<br>牛乳寒天             | 548kcal<br>20.5g |
| 10 | 木  | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子サラダ スープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子<br>キャベツ コーン 人参 さつま芋                 | 牛乳<br>ピラフおにぎり          | 583kcal<br>22.7g |
| 11 | 金  | ご飯 照り焼きチキン<br>豆腐と小松菜のごまサラダ みそ汁              | 米 鶏肉 白菜 豆腐 小松菜 人参 すり胡麻 じゃが芋<br>玉ねぎ                              | 牛乳<br>あんバタートースト        | 563kcal<br>25.4g |
| 12 | 土  | ご飯 厚焼き玉子<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト           | 米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ<br>油揚げ 花ふ ヨーグルト                           | 牛乳 ウエハース<br>豆乳くずもち     | 628kcal<br>25.4g |
| 14 | 月  | ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め<br>チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁   | 米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく<br>チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう                  | 牛乳<br>ピザ風ホットケーキ        | 606kcal<br>25.6g |
| 15 | 火  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>さつま芋サラダ スープ みかん        | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋 人参<br>大根 えのき茸 みかん                       | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ          | 597kcal<br>22.0g |
| 16 | 水  | ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮<br>もやしとワカメのサラダ すまし汁            | 米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ<br>かぼちゃ 長ねぎ                          | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ         | 551kcal<br>20.3g |
| 17 | 木  | チキンハヤシライス<br>白菜のあおさ炒め ヨーグルト                 | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ<br>白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト                   | 牛乳<br>さつま芋ようかん         | 563kcal<br>17.5g |
| 18 | 金  | ふりかけごはん 鮭のごま揚げ<br>切干大根の炒め煮 みそ汁 パナナ          | 米 ふりかけ 鮭 いり胡麻 かぼちゃ 切干大根 玉ねぎ<br>パブリカ なす 焼ふ パナナ                   | 牛乳 とうもろこし<br>しらすおかおにぎり | 592kcal<br>21.6g |
| 19 | 土  | ご飯 豚肉と野菜の生姜煮<br>ツナマカロニサラダ みそ汁               | 米 豚肉 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ ツナフレーク缶<br>人参 じゃが芋 長ねぎ                      | 牛乳<br>レーズンおから蒸しパン      | 596kcal<br>23.1g |
| 21 | 月  | 休園 海の日                                      |                                                                 |                        |                  |
| 22 | 火  | 夏野菜カレー<br>チンゲン菜とコーン炒め パイン                   | 米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす カットトマト 豆乳<br>カレールー チンゲン菜 人参 コーン パイン            | 牛乳<br>チーズとおからのむっちりパン   | 627kcal<br>23.0g |
| 23 | 水  | ご飯 白糸タラの衣焼き<br>ポテトサラダ 鶏汁 アップルゼリー            | 米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 鶏肉<br>大根 カットワカメ アップルジュース 粉寒天           | 牛乳<br>牛乳寒天             | 556kcal<br>20.2g |
| 24 | 木  | ズッキーニのナポリタン<br>キャベツと玉子サラダ スープ               | スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉子<br>キャベツ コーン 人参 さつま芋                 | 牛乳<br>ピラフおにぎり          | 583kcal<br>22.7g |
| 25 | 金  | 《イベント給食》ご飯 大分名物とり天<br>豆腐と小松菜のごまサラダ だんご汁 パナナ | 米 鶏肉 にんにく 生姜 白菜 豆腐 小松菜 人参<br>すり胡麻 玉ねぎ パナナ                       | 牛乳<br>あんバタートースト        | 665kcal<br>24.3g |
| 26 | 土  | ご飯 厚焼き玉子<br>豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁 ヨーグルト           | 米 玉ねぎ 玉子 かぼちゃ 豚肉 キャベツ 油揚げ<br>花ふ ヨーグルト                           | 牛乳 ウエハース<br>豆乳くずもち     | 628kcal<br>25.4g |
| 28 | 月  | ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め<br>チンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁   | 米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんにく<br>チンゲン菜 人参 玉子 油揚げ ごぼう                  | 牛乳<br>ピザ風ホットケーキ        | 606kcal<br>25.6g |
| 29 | 火  | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>さつま芋サラダ スープ みかん        | 米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース さつま芋<br>人参 大根 えのき茸 みかん                       | 牛乳<br>粉豆腐のチヂミ          | 597kcal<br>22.0g |
| 30 | 水  | ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮<br>もやしとワカメのサラダ すまし汁            | 米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 もやし カットワカメ<br>かぼちゃ 長ねぎ                          | 牛乳<br>ほうれん草ケーキ         | 551kcal<br>20.3g |
| 31 | 木  | チキンハヤシライス<br>白菜のあおさ炒め ヨーグルト                 | 米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ<br>白菜 人参 あおさ粉 ヨーグルト                   | 牛乳<br>さつま芋ようかん         | 563kcal<br>17.5g |

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。