



7月の献立表

★今月のたんじょう会★
7月28日(月)

<旬の食材>おくら、なす、ズッキーニ、とうがん
どうもろこし、ピーマン、パプリカ
メロン、きいか、ハイチマール



2025年
あけぼの保育園

日	曜 日	10時	昼食	15時	ざ い り よ う					1～2 歳児	3～5 歳児	補食	主な食材
					赤○血・肉になる	緑○からだの調子を整える	黄○力や体温となる	その他					
1	15	火	牛乳80m l たべっこBABY 御飯 味噌汁 鶏肉の南部焼 切干大根の煮物 パイン	1日 レーズン入りきなこスコーン 牛乳 味噌 かつお節 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 牛乳 1日のみ きな粉	小松菜 玉ねぎ 切干大根 人参 グリンピース パイン 1日のみ レーズン 15日のみ とうもろこし	米 白ごま 黒ごま 砂糖 1日のみ ホットケーキMix パター	昆布だし 醤油 料理酒 みりん	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	555 21.7 19.1 1.4	630 25.5 21.2 1.7	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油	
2	16	水	牛乳80m l クラッカー 御飯 味噌汁 かれいのタルタル焼 人参和風サラダ 黄桃缶	メロンゼリー ココアウエハース 牛乳 味噌 かつお節 かれい ツナ 牛乳	キャベツ おくら 玉ねぎ パセリ 人参 たまねぎ 黄桃缶	米 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 砂糖 ゼリーの素(メロン) ココアウエハース	昆布だし 塩 醤油 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	483 21.4 13.0 1.2	525 24.8 11.9 1.4	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油	
3	17	木	牛乳80m l 星たべよ 御飯 すまし汁 鶏のから揚げ キャベツの味噌ドレッシング パイン	人参もち 牛乳 かつお節 鶏肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 小松菜 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 赤パプリカ 黄パプリカ パイン 人参	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油	塩 醤油 昆布だし みりん 料理酒 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	479 16.8 17.3 1.2	540 20.4 19.0 1.4	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 パター	
4	28	金	牛乳80m l カルシウムせんべい 五目チャーハン わかめスープ もやしのナムル バナナ	ジャムサンド(マーマレード) 牛乳 豚ひき肉 なたと わかめ 牛乳	椎茸 長葱 人参 青ねぎ もやし 小松菜 コーン パナナ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン マーマレードジャム	醤油 塩 野菜スープ 鶏ガラスープの素	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	419 15.1 12.6 1.4	459 16.7 13.0 1.7	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素	
5	19	土	牛乳80m l きな粉餅せんべい 味噌汁 大根とツナのサラダ みかん缶	黒ゴマプリン 牛乳 豚ひき肉 味噌 かつお節 ツナ 豆腐 寒天 牛乳	人参 もやし にんにく 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 コーン キャベツ 大根 胡瓜 みかん缶	米 ごま油 白ごま サラダ油 砂糖 小町麦 マヨドレ 黒ごま	塩 醤油 昆布だし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	464 18.4 16.6 1.3	507 21.2 16.7 1.4			
8	22	火	牛乳80m l たべっこBABY 御飯 野菜スープ バーベキューチキン カレー野菜炒め マーマレードヨーグルト	セサミドーナツ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 絹豆腐 牛乳	小松菜 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	米 サラダ油 砂糖 マーマレード ジャム ホットケーキMix 黒ごま グラニュー糖	野菜スープ 鶏ガラスープの素 醤油 塩 クチャップ 中濃ソース カレー粉	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	542 19.8 20.7 1.2	619 22.9 23.1 1.4	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油	
9	23	水	牛乳80m l クラッカー 御飯 味噌汁 白身魚フライ ひじきサラダ バナナ	いもようかん 牛乳 あさり 味噌 かつお節 白身フライ ひじき 大豆 寒天 牛乳	ちんげん菜 胡瓜 人参 コーン パナナ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 さつま芋	昆布だし 中濃ソース 醤油 酢 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	473 17.8 12.3 1.5	523 19.8 12.0 1.8	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油	
10	24	木	牛乳80m l 星たべよ 麦ごはんの夏野菜カレー 水菜とチーズのサラダ オレンジ	駄ラスク 牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ りんご缶 パナナ にんにく 生姜 トマト缶 スズキーニ 南瓜 なす 人参 たまねぎ 水菜 キャベツ コーン オレンジ	押し麦 米 サラダ油 ウスターソース 小麦粉 砂糖 小町麦 パター グラニュー糖	野菜スープ 塩 カレー粉 クチャップ 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	503 16.1 19.4 1.3	552 17.6 19.9 1.4	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 パター	
11	25	金	牛乳80m l カルシウムせんべい 味噌豚丼 すまし汁 冬瓜のそぼろ煮 オレンジ	マカロニナポリタン 牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 かつお節 鶏ひき肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ ちんげん菜 白菜 冬瓜 人参 グリンピース パナナ たまねぎ ピーマン コーン	米 サラダ油 砂糖 小町麦 片栗粉 マカロニ	醤油 料理酒 みりん 塩 昆布だし クチャップ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	475 17.2 14.3 1.4	520 19.0 15.1 1.6	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素	
12	26	土	牛乳80m l きな粉餅せんべい 御飯 味噌汁 筑前煮 かみかみサラダ バナナ	ごまおこし 牛乳 絹豆腐 味噌 かつお節 鶏肉 ちくわ 牛乳	玉ねぎ 椎茸 ごぼう 人参 れんこん グリンピース 切干大根 胡瓜 オレンジ	米 里芋 サラダ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ パター コーンフleurク 白ごま 黒ごま	昆布だし 醤油 みりん 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	515 18.7 17.6 1.6	568 20.8 17.9 1.9			
14	29	火	牛乳80m l アンパンマンせんべい 14日 牛乳80m l 味噌汁 さばの塩焼き 青菜の納豆チーズ和え みかん缶 29日 牛乳80m l たべっこBABY	高野豆腐のココロコ響け 牛乳 味噌 かつお節 さば 納豆 チーズ 高野豆腐 きな粉 牛乳	キャベツ 小松菜 人参 コーン みかん缶	米 押し麦 小町麦 砂糖 片栗粉 サラダ油	昆布だし 塩 料理酒 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	599 26.1 26.9 1.2	693 30.5 31.1 1.4	14日 ジャムサンド 29日 おかかおにぎり	14日 食パン いちごジャム 29日 米 かつお節 醤油	
30	30	水	牛乳80m l クラッカー サラダうどん ちくわの磯辺揚げ パイン	しらすひじきごはん 麦茶 鶏肉 ちくわ 青のり しらす ひじき	人参 胡瓜 もやし パイン	うどん 砂糖 白ごま 小麦粉 サラダ油 米	醤油 みりん 塩 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	420 15.6 12.1 1.4	445 16.5 10.6 1.7	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油	
31	31	木	牛乳80m l 星たべよ 炒め納豆丼 すまし汁 春雨サラダ 黄桃缶	レーズン入りきなこスコーン 牛乳 豚ひき肉 納豆 絹豆腐 わかめ かつお節 鶏ささみ きな粉 牛乳	切干大根 人参 小松菜 胡瓜 黄桃缶 レーズン	米 サラダ油 白ごま 春雨 マヨドレ ホットケーキMix 砂糖 パター	醤油 みりん 料理酒 塩 昆布だし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	576 19.6 20.4 1.1	644 22.6 21.5 1.2	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 パター	
七 タ	7	月	牛乳80m l アンパンマンせんべい とうもろこしごはん そうめん汁 コロケ ブロッコリーのマリネ スイカ	お星さまクッキー 牛乳 かつお節 スキムミルク きな粉 牛乳	コーン おくら ブロッコリー 胡瓜 人参 すいか	米 そうめん 花枝 サラダ油 砂糖 パター 小麦粉	料理酒 塩 醤油 昆布だし コロケ 中濃ソース 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	514 14.2 18.6 1.1	577 15.5 19.9 1.2	ジャムサンド	食パン いちごジャム	
お誕生 生日会	28	月	牛乳80m l アンパンマンせんべい ジャンバラヤ風 ミルクスープ もやしのソテー メロン	きなこフレンチトースト 牛乳 鶏肉 ウインナー バッパ 牛乳 豆腐 きな粉 生クリーム	玉ねぎ ピーマン トマトビュレ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜 人参 メロン	米 サラダ油 食パン パター 砂糖	鶏ガラスープの素 塩 野菜スープ 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	521 18.8 18.1 1.7	582 21.0 19.2 1.9	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素	

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。 ※当献立にはナッツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。