

令和7年7月分 給食献立予定表

桶川市保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				主食	3歳未満児午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料		
1・29 (火)	なすと豚肉のみそ炒め ジャーマンポテト 青梗菜ともやしのスープ	米、ぶどうゼリー(乳不使用)、じゃがいも、カルテツいわしおかき(乳不使用)、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肩ロース肉、ベーコン(乳不使用)	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、もやし、にんじん	赤みそ、しょうゆ、鶏がら粉末、食塩、こしょう	ごはん	かぼちゃポーロ 牛乳 ぶどうゼリー カルテツいわしおかき
2・16 (水)	ひじき玉子焼き キャベツとツナの正油炒め みそ汁(ニラ・麩)	豆乳バニラアイス(乳不使用)、米、甘口しょうゆせんべい(乳不使用)、焼麩、油、砂糖	卵、ツナ、鶏ひき肉、スキムミルク、いわし(煮干し)、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	白みそ、しょうゆ、食塩、こしょう、わかめごはんの素	わかめ ごはん	クラッカー 麦茶 豆乳バニラアイス 甘口しょうゆせんべい(※)
3 (木)	鶏肉の照り焼き 小松菜のしらす和え みそ汁(大根・万能ねぎ)	米、あずきロール(乳不使用)、ソフト塩せんべい(乳不使用)、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、しらすぼし、いわし(煮干し)	小松菜、大根、にんじん、万能ねぎ、しょうが	白みそ、しょうゆ、みりん	ごはん	野菜せんべい 牛乳 あずきロール ソフト塩せんべい(※)
4・18 (金)	鮭のムニエル 海藻サラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、小麦粉、砂糖	鮭、木綿豆腐、鶏ひき肉、ロースハム(乳不使用)、いわし(煮干し)、わかめ、くきわかめ、昆布、とさかのり	きゅうり、なめこ、たまねぎ	白みそ、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉、こしょう	ごはん	乳酸菌飲料 麦茶 ♪サモサ
5・19 (土)	豚肉のごましょうゆ炒め 青梗菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し)、ひじき、白いりごま、削り節、わかめ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	白みそ、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	星型せんべい 麦茶 ひじきと人参のごはん
7・30 (月・水)	チキンカレー きゅうりの塩昆布和え 星のハンバーグ	米、そうめん、じゃがいも、油、ごま油	星のハンバーグ(乳不使用)、鶏もも肉、星型なると(乳不使用)、かつお節(だし)、塩こんぶ、白いりごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、オクラ	カレールー(アレルギーフリー)、しょうゆ、みりん	ごはん	ミニわかめちゃんせんべい 麦茶 セタそうめん
8・22 (火)	豚肉の香味焼き パイナップルサラダ みそ汁(南瓜・玉ねぎ)	米、カルテツ玄米せんべい(乳不使用)、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、パイン缶、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、にんにく	白みそ、しょうゆ、酢、食塩	ごはん	野菜ジュース 麦茶 ヨーグルト カルテツ玄米せんべい
9・23 (水)	ポークビーンズ いんげんのごま和え みそ汁(キャベツ・えのきたけ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	大豆飲料、無調整豆乳、豚肉(ばら)、大豆、油揚げ、いわし(煮干し)、白すりごま	さやいんげん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	白みそ、しょうゆ、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー	ごはん	やわらかせんべい 大豆飲料 ココアケーキ
10・24 (木)	鶏肉のマヨチーズフレーク焼き 青梗菜の洋風煮 お吸い物(オクラ・豆腐)	米、マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク	鶏もも肉、木綿豆腐、粉チーズ、かつお節(だし)	とうもろこし、チンゲンサイ、コーン、にんじん、オクラ	しょうゆ、食塩、ブイヨン(アレルギーフリー)、こしょう	ごはん	うさぎのしっぽせんべい 麦茶 ゆでとうもろこし 【皮むき体験】
11・25 (金)	まぐろの角煮 和風マカロニソテー みそ汁(ニラ・かぶ)	ロールパン、米、マカロニ、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、まぐろ、ロースハム(乳不使用)、いわし(煮干し)	かぶ、ほうれん草、たまねぎ、にら、しょうが	白みそ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ごはん	バナナ 牛乳 揚げパン(シュガー)
12・26 (土)	ピネガーチキン 二色ナムル みそ汁(玉ねぎ・麩)	米、砂糖、焼麩、ごま油	鶏もも肉、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり、にら、たまねぎ	白みそ、しょうゆ、酢、わかめごはんの素、食塩	ごはん	しょうゆせんべい 麦茶 おにぎり(わかめ) スティックきゅうり
14・28 (月)	鶏肉のマーマレード焼き 五目きんぴら みそ汁(長ねぎ・しめじ)	米、油、砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、しめじ、ごぼう、にら、長ねぎ、干しいたけ	白みそ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ごはん	小魚カルシウムせんべい 麦茶 にんじんとニラの混ぜご飯
15 (火)	チンジャオロース じゃが芋の旨煮 みそ汁(厚揚げ・キャベツ)	米、じゃがいも、動物型ビスケット、揚げせんべい(乳不使用)、砂糖、油、ごま油、片栗粉	飲むヨーグルト(ストロベリー)、豚肩ロース、生揚げ、いわし(煮干し)	ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、赤パプリカ、たけのこ、エリンギ	白みそ、しょうゆ、みりん、鶏がら粉末	ごはん	ミニわかめちゃんせんべい 飲むヨーグルト(ストロベリー) 動物型ビスケット 揚げせんべい(※)
17 (木)	鶏肉の照り焼き 小松菜のしらす和え みそ汁(大根・万能ねぎ)	米、ミニたい焼き(乳不使用)、ソフト塩せんべい(乳不使用)、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、しらすぼし、いわし(煮干し)	小松菜、大根、にんじん、万能ねぎ、しょうが	白みそ、しょうゆ、みりん	ごはん	野菜せんべい 牛乳 ミニたい焼き ソフト塩せんべい(※)
31 (木)	チンジャオロース じゃが芋の旨煮 みそ汁(厚揚げ・キャベツ)	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、生揚げ、豚肉(ばら)、いわし(煮干し)	にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、赤パプリカ、たけのこ、エリンギ、にら	白みそ、しょうゆ、酢、みりん、鶏がら粉末、食塩	ごはん	やわらかせんべい 牛乳 チヂミ

◎都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
♪は新メニューです。

7月の食材
とうもろこし・ピーマン・なす
いんげん・きゅうり

ピーマンに含まれる「ビタミンC」は、夏の暑さで疲れた体を回復し、夏バテ対策に効果があります。

世界の料理🌍
7月4日と18日に提供する「サモサ」は、サクサクとした生地にケチャップとカレー風味の具を包んだインド料理です。

セタにちなみ、7月7日と30日にセタそうめんを提供します。

給与栄養目標量
3歳未満児 エネルギー472キロカロリー
たんぱく質20.2g 脂質13.5g
食塩1.8g
3歳以上児 エネルギー525キロカロリー
たんぱく質22.7g 脂質15.1g
食塩2.0g

(※)のおやつは3歳以上児クラスのみ提供します。