令和7年7月　献立表

朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 / 3時 おやつ	主な材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1　15	火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根の煮つけ 豆腐とえのき茸すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きそば	はいが精米／菜種油／上白糖／蒸し中華めん	鮭／生ちくわ／出し昆布／花かつお／絹ごし豆腐／牛乳／青のり	切干大根／人参／水菜／えのき茸／キャベツ／もやし
2　16	水	ごはん ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 すいか せんべい	はいが精米／菜種油／マヨドレ／上白糖／米粉／せんべい	豚こま肉／牛乳	玉葱／人参／トマトジュース／トマト缶／キャベツ／きゅうり／すいか
3　17	木	ごはん 酢鶏 大根ﾅﾑﾙ もやしとエリンギスープ	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華	はいが精米／片栗粉／じゃが芋／菜種油／上白糖／ごま油／中華めん（生）	若鶏肉モモ／牛乳／ハム	人参／玉葱／ピーマン／大根／もやし／エリンギ／きゅうり／粒コーン缶
4　18	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き オクラの納豆和え 冬瓜としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞﾏﾌｨﾝ	はいが精米／菜種油／小麦粉／上白糖／マーマレード	豚こま肉／挽きわり納豆／刻みのり／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／生姜／キャベツ／オクラ／人参／とうがん／ぶなしめじ
5　19	土	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしと小松菜和え物 かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋きな粉	はいが精米／菜種油／上白糖／さつま芋	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳／きな粉	玉葱／もやし／小松菜／人参／かぶ／長ねぎ
7	月	ごはん 鶏つくね ツナモヤシマン 天の川すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 カラフルごはん	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／そうめん（乾）	鶏ひき肉／ツナ缶／出し昆布／花かつお	玉葱／ピーマン／もやし／オクラ／人参／粒コーン缶／いんげん
8　22	火	ごはん 豚肉と生揚げみそ炒め きゅうり即席漬け わかめスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 冷やしきつねうどん	はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／ゆでうどん	豚こま肉／生揚げ／味噌／わかめ／油揚げ／花かつお／出し昆布	生姜／人参／玉葱／キャベツ／きゅうり／えのき茸／長ねぎ
9　30	水	ごはん ポークカレー イタリアンサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／上白糖	豚こま肉／牛乳／ツナ缶	玉葱／人参／ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶／ブロッコリー／トマト／とうもろこし
23	水	わかめごはん 鶏からあげ 夏野菜のコロコロサラダ 夏野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどう寒天 せんべい	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／国産はるさめ／せんべい	わかめごはんのもと／若鶏肉モモ／牛乳／粉かんてん	生姜／きゅうり／キャベツ／トマト／黄ピーマン／オクラ／人参／粒コーン缶／ぶどうジュース
10　24	木	ごはん かじきの照り焼き わかめときゅうり酢の物 小松菜と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ズッキーニのスパゲッティ	はいが精米／菜種油／上白糖／スパゲッティ	かじき／わかめ／煮干し／味噌／牛乳／ベーコン	きゅうり／えのき茸／小松菜／人参／玉葱／ズッキーニ
11　25	金	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き キャベツのおかか和え はんぺんとわかめすまし汁	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド	はいが精米／上白糖／菜種油／食パン／マヨドレ	若鶏肉モモ／味噌／花かつお／はんぺん／わかめ／出し昆布／豆乳／ツナ缶	キャベツ／人参／長ねぎ
12　26	土	ごはん 豚肉のごま焼き 三色野菜の和え物 えのきと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 コーンお焼き	はいが精米／菜種油／白ごま（いり）／上白糖／じゃが芋／片栗粉	豚こま肉／煮干し／味噌／牛乳	玉葱／ほうれん草／もやし／人参／えのき茸／粒コーン缶
14　28	月	ごはん チキンのｵｰﾛﾗｿｰｽ焼き グリーンサラダ 大根スープ	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米／マヨドレ／菜種油／上白糖	若鶏肉モモ／塩昆布	玉葱／キャベツ／アスパラガス／きゅうり／大根／人参
29	火	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりと人参ナムル トマトスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごｼﾞｬﾑのｹｰｷ	はいが精米／菜種油／上白糖／ごま油／小麦粉／りんごジャム	木綿豆腐／豚こま肉／花かつお／牛乳／豆乳	玉葱／人参／もやし／きゅうり／トマト
31	木	ごはん 松風焼き キャベツの甘酢漬け 油揚げとにらみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 パイン寒天 せんべい	はいが精米／上白糖／片栗粉／菜種油／白ごま（いり）／せんべい	鶏ひき肉／味噌／油揚げ／煮干し／牛乳／粉かんてん	長ねぎ／人参／生姜／キャベツ／きゅうり／玉葱／にら／パインジュース／パイン缶

1～2歳児　栄養摂取量	3～5歳児　栄養摂取量
エネルギー　520 kcal たんぱく質　20.3 g	エネルギー　562 kcal たんぱく質　22.5 g

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますので
ご了承ください。

★毎月19日は食育の日です。保育園では
毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します
お楽しみに！！

毎月19日は食育の日

7月7日は七夕メニューです☆

7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。
23日(水)は、食育ランチです。
お楽しみに！！