

令和7年 7月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01 火	昼食	御飯 鶏肉のマリネ ゆかり和え みそ汁	白米（国産） 砂糖、油、小麦粉	鶏むね肉（宮崎） 白ごま、みそ カットわかめ（中国） いりこ	人参（長崎）、絹さや（中国） キャベツ（愛知）、コーン（アメリカ） ほうれん草（ミャンマー） 玉ねぎ（園）	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 ゆかり粉	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	牛乳 ごまラスク	砂糖 食パン（乳含む）	白ごま 無塩バター（乳含む）、牛乳			
02 水	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	白米（国産） 油、砂糖	豚もも肉（宮崎） カットわかめ（中国） 木綿豆腐、みそ いりこ	絹さや（中国）、しょうが（中国） ほうれん草（ミャンマー） 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎） もやし（静岡）	料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロククッキー	砂糖、油 小麦粉	牛乳、たまご（香川） 無塩バター（乳含む）			
03 木	昼食	親子丼 白菜の和え物 豚汁	白米（国産） 砂糖 ごま油	鶏もも肉（宮崎） 豚もも肉（宮崎） たまご（香川）、細切のり みそ、油揚げ、いりこ	玉ねぎ（園） 白菜（長崎）、人参（長崎） 大根（長崎）、ねぎ（兵庫）	みりん 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ	お茶 冷製スパゲティ	スパゲッティ オリーブオイル	ツナ缶（タイ）	トマト缶（スペイン）	コンソメ バジル粉、塩	
04 金	昼食	ハヤシライス もやしのごま酢あえ オレンジ	白米（国産）、油 砂糖	豚もも肉（宮崎） 白ごま いりこ	グリーンピース（インド） もやし（静岡）、人参（長崎） オレンジ（オーストラリア） 絹さや（中国）、玉ねぎ（園）	ケチャップ 酢、塩 ハヤシルウ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 257 mg
	午後 おやつ	お茶 パン菓子	白米（国産） 砂糖			塩	
05 土	お弁当の日						
07 月	昼食	散らし寿司 ほうれん草と鶏肉の和え物 彩りそうめん汁	白米（国産） 砂糖 そうめん	鶏むね肉（宮崎）、白ごま、細切のり 錦糸玉子（卵含む）、高野豆腐 ちりめんじゃこ（インドネシア） カニカマ（卵含む）、いりこ	人参（長崎） もやし（静岡） オクラ（ミャンマー）、グリーンピース（インド） ほうれん草（ミャンマー）	酢、淡口しょうゆ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.3 g カルシウム 289 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作り七夕ゼリー	砂糖	牛乳	粉末寒天	サイダー 氷みつ（青、黄）	
08 火	昼食	御飯 焼きたらのもやしあんかけ 卵の花 みそ汁	白米（国産） 片栗粉、ごま油 糸コンニャク、砂糖	たら（ノルウェー） おから（アメリカ） ちくわ、油揚げ みそ、豆腐、いりこ	もやし（静岡）、絹さや（中国） 人参（長崎）、ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー）	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 353 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 5.1 g カルシウム 113 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きうどん	うどん、油	豚もも肉（宮崎）、青のり	キャベツ（愛知） 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）	濃口しょうゆ みりん、塩	
09 水	昼食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	白米（国産） 油、砂糖 マカロニ マヨネーズ（卵含む）	豚もも肉（宮崎）、赤みそ カットわかめ（中国） 木綿豆腐、油揚げ いりこ	キャベツ（愛知）、ねぎ（兵庫） ブロッコリー（エクアドル） 大根（長崎）、コーン（アメリカ） しょうが（中国）、人参（長崎）	濃口しょうゆ コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁 料理酒	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 フライドポテト	油 じゃが芋（園）	牛乳		塩	
10 木	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜のお浸し みそ汁	白米（国産） 砂糖	鶏むね肉（宮崎） 油揚げ、白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	白菜（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎） ねぎ（兵庫）	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん	エネルギー 324 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 4.4 g カルシウム 109 mg
	午後 おやつ	お茶 ぶどうゼリー				ゼリーの素（ぶどう）	
11 金	昼食	食パン ミートスパゲティ 大根サラダ スーブ	食パン（乳含む） スパゲティ 油、砂糖	合挽ミンチ（宮崎、メキシコ） ツナ缶（タイ） カットわかめ（中国） いりこ	玉ねぎ（園）、トマト缶（スペイン） 大根（長崎）、人参（長崎） もやし（静岡）、ほうれん草（ミャンマー） グリーンピース（インド） コーン（アメリカ）	ケチャップ ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、塩 ウスターソース	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 84 mg
	午後 おやつ	お茶 塩昆布とコーンのおにぎり	白米（国産）	塩こんぶ		濃口しょうゆ	
12 土	お弁当の日						
14 月	昼食	御飯 コロッケ 焼きビーフン みそ汁	白米（国産） 油 ビーフン、ごま油	コロッケ（乳含む） 豚もも肉（宮崎） 木綿豆腐、みそ いりこ	キャベツ（愛知）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー）	ウスターソース 濃口しょうゆ、料理酒 中華だしの素、ケチャップ かつお・昆布だし汁	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 266 mg
	午後 おやつ	牛乳 オレンジ蒸しパン	砂糖 ホットケーキミックス（乳含む）	牛乳 たまご（香川）	オレンジジュース		
15 火	昼食	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツサラダ みそ汁	白米（国産） 小麦粉、油 砂糖	鶏むね肉（宮崎） ちくわ 木綿豆腐、みそ いりこ	キャベツ（愛知）、人参（長崎） もやし（静岡） ほうれん草（ミャンマー）	料理酒、カレー粉 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 341 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 4.9 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ	お茶 牛乳寒天	砂糖	牛乳、粉末寒天	みかん缶（中国）		

* 献立にたくさんさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。

また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

* 1日（火）、3日（木）、4日（金）、11日（金）、25日（金）は、園の畑で収穫した玉ねぎを使用します。

* 9日（水）、25日（金）は、園の畑で収穫したじゃが芋を使用します。

令和7年 7月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
16 水	昼食	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁	白米（国産） 砂糖	さば（ノルウェー）、みそ 木綿豆腐、ちくわ、白ごま カットわかめ（中国） 油揚げ、いりこ	しょうが（中国） ほうれん草（ミャンマー） 大根（長崎）、人参（長崎）	みりん、料理酒 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 127 mg
	午後 おやつ	お茶 アンパンマンソフトせんべい	クラッカー アンパンマンソフトせんべい				
17 木	昼食	ピピン（丼） シウマイ みそ汁	白米（国産）、砂糖 油、ごま油、片栗粉	豚ひき肉（宮崎） シウマイ（乳含む） 木綿豆腐、みそ いりこ	もやし（静岡）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、えのき（長野） ほうれん草（ミャンマー）	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 料理酒	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 109 mg
	午後 おやつ	お茶 わらび餅	砂糖 わらび餅粉	きなこ		塩	
18 金	昼食	焼きもちごしご飯 チキン南蛮 コールスローサラダ みそ汁	白米（国産） タルタルソース（卵含む） 砂糖 小麦粉	鶏むね肉（宮崎） ハム（卵 乳含む）、みそ 木綿豆腐、たまご（香川） いりこ	コーン（アメリカ） キャベツ（愛知）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー）	みりん 料理酒 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 248 mg
	午後 おやつ	牛乳 フルーツポンチ	砂糖 フルーツポンチ	牛乳 粉末寒天	バナナ（フィリピン） 黄桃缶（中国）、みかん缶（中国）	サイダー 食紅	
19 土	お弁当の日						
21 月	海の日						
22 火	昼食	御飯 白身魚のフライ 切干し大根の煮物 みそ汁	白米（国産） 油、タルタルソース（卵含む） 砂糖	白身魚フライ カットわかめ（中国） 木綿豆腐、みそ、油揚げ 油揚げ、いりこ	人参（長崎）、切干大根（宮崎） 玉ねぎ（兵庫） グリーンピース（インド） ほうれん草（ミャンマー）	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 304 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆ケーキ	砂糖、油 小麦粉	大豆水煮（国産） たまご（香川）、牛乳		塩 ベーキングパウダー	
23 水	昼食	冷やしうどん 白菜のお浸し がんもの含め煮	うどん、砂糖	豚もも肉（宮崎） 油揚げ、カットわかめ（中国） がんもどき いりこ	きゅうり（高知） 白菜（長崎）、もやし（静岡） 人参（長崎）	みりん、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.0 g カルシウム 171 mg
	午後 おやつ	お茶 ハリハリおにぎり	白米（国産）	白ごま	だいこん（たくあん）		
24 木	昼食	御飯 鶏のレモン焼き ミネラルサラダ スープ	白米（国産） 油、片栗粉、砂糖 ごま油	鶏むね肉（宮崎） 白ごま カットわかめ（中国） いりこ	レモン果汁、コーン（アメリカ） キャベツ（愛知）、人参（長崎） もやし（静岡）、玉ねぎ（兵庫） ブロッコリー（エクアドル）、えのき（長野）	塩 酢、濃口しょうゆ コンソメ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 300 mg
	午後 おやつ	牛乳 コロコロ揚げ	砂糖、油 片栗粉	牛乳 高野豆腐、きなこ		塩	
25 金	昼食	カレーライス スパゲッティサラダ バナナ	白米（国産） じゃが芋（園）、油 スパゲッティ マヨネーズ（卵含む）	牛もも肉（オーストラリア） いりこ	玉ねぎ（園）、グリーンピース（インド） 人参（長崎）、コーン（アメリカ） バナナ（フィリピン） ブロッコリー（エクアドル）	バーモントカレー（乳含む） コンソメ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 101 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	ごしあん、粉末寒天		塩	
26 土	お弁当の日						
28 月	昼食	御飯 メンチカツ 白菜のナムル みそ汁	白米（国産） 油 ごま油、砂糖	メンチカツ（乳含む） ちりめんじゃこ（インドネシア） みそ いりこ	ほうれん草（ミャンマー） 白菜（長崎）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、キャベツ（愛知）	ケチャップ ウスターソース 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 371 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 8.0 g カルシウム 106 mg
	午後 おやつ	お茶 みかん寒天	砂糖	粉末寒天	オレンジジュース みかん缶（中国）		
29 火	昼食	御飯 バーベキューチキン おからサラダ みそ汁	白米（国産） 小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ（卵 含む）	鶏むね肉（宮崎）、みそ おから（アメリカ） カットわかめ（中国） 木綿豆腐、いりこ	ブロッコリー（エクアドル） ねぎ（兵庫） 人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、ごぼう（北海道）	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	砂糖 マカロニ	牛乳 きなこ		塩	
30 水	昼食	御飯 茄子入りマーボー豆腐 春雨サラダ すまし汁	白米（国産） ごま油、片栗粉 春雨、砂糖	鶏ひき肉（宮崎） 赤みそ、みそ 木綿豆腐 いりこ	ほうれん草（ミャンマー）、大根（長崎） なす（高知）、玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫） もやし（静岡）、キャベツ（愛知） 人参（長崎）、しょうが（中国）	中華だしの素 料理酒、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 313 mg
	午後 おやつ	牛乳 メロンパン風トースト	食パン（乳含む）油、砂糖 ホットケーキミックス（乳含む）	牛乳			
31 木	昼食	ゆかり御飯 あじの生姜焼 ひじき煮 みそ汁	白米（国産） 片栗粉、油 糸こんにゃく ごま油、砂糖	あじ（ニュージーランド） 油揚げ、ひじき みそ いりこ	しょうが（中国） 人参（長崎）、いんげん（タイ） もやし（静岡）、玉ねぎ（兵庫） ほうれん草（ミャンマー）	ゆかり粉 濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 286 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐クッキー	油、砂糖 小麦粉	絹豆腐 牛乳		ベーキングパウダー	

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

