

献立表

2025年07月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	食パン、カレーうどん、キャベツの胡麻ネーズ和え、キウイフルーツ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレールウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、／キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、／キウイフルーツ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	511(439) 18.5(15.2) 18.6(12.6) 5.1(4.1)
02 水	御飯、鮭のフライ、酢の物(かにかま)、みそ汁(とうがん・あげ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、／カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、／とうがん、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、バナナ蒸しパン	578(546) 26.4(23.1) 16.0(15.8) 2.2(2.1)
03 木	御飯、マーボー豆腐、はるさめサラダ(トマト)、チンゲン菜のスープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／はるさめ、トマト、きゅうり、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、／チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ、中華だしの素、／バナナ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋じゃが	530(478) 18.6(16.8) 15.3(13.8) 9.1(6.6)
04 金	御飯、鶏肉のケチャップ煮、フレンチサラダ(マヨ)、かき玉汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、／卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	619(569) 24.5(21.0) 22.2(20.2) 5.1(4.3)
05 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
07 月	食パン、セタそうめん、キャベツとにんじんの煮浸し、すいか	牛乳、／塩せんべい、／食パン、／干しそうめん、ハム、卵、砂糖、油、ほうれんそう、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、／キャベツ、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、／すいか、／麦茶(浸出液)、／バナナ、もも缶、みかん缶、／塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、フルーツポンチ、せんべい	410(413) 14.2(14.8) 7.2(9.2) 4.1(3.2)
08 火	御飯、鶏の唐揚げ、もやしとわかめのナムル、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、／かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／マカロニ、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、みたらしまカロニ	552(462) 25.9(20.8) 15.6(10.5) 4.0(2.9)
09 水	中華どんぶり、きゅうりの中華味、わかめスープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油、／きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	520(494) 17.4(15.9) 16.7(15.8) 2.4(2.2)
10 木	御飯、鮭の照り焼き、小松菜と油揚げの煮浸し、みそ汁(じゃが芋・えのき)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、／こまつな、にんじん、油揚げ、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、／じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば	520(456) 24.8(20.5) 15.6(13.4) 4.7(3.6)
11 金	わかめ御飯、豚肉のごましゃぶ、春雨の酢の物、かに豆腐汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、炊き込みわかめ、／豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ねりごま、／はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、／木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、／オレンジ、／牛乳、／カステラ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、カステラ	568(530) 21.8(19.2) 19.2(17.5) 1.4(1.4)
12 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
14 月	御飯、タンダーチキン、ほうれん草のソテー、ミネストローネ、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、／ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、食塩、コンソメ、油、／ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、水、ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖、／オレンジ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	552(501) 25.9(22.7) 18.3(16.3) 4.3(3.5)
15 火	食パン、冷やし中華、キャベツのツナマヨネーズあえ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、卵、ハム、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、／キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、／バナナ、／牛乳、／かぼちゃ、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、大学かぼちゃ	581(476) 21.4(17.1) 27.2(18.7) 6.3(4.8)
16 水	御飯、かじきの磯辺揚げ、小松菜の和え物、みそ汁(たまねぎ、しめじ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／かじき、食塩、こしょう、小麦粉、あおのり、卵、パン粉、油、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、／たまねぎ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／プリン、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、プリン、せんべい	509(520) 20.9(20.2) 12.4(14.9) 2.7(2.5)

献立表

2025年07月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	ジャンバラヤ、粉ふき芋、コンソメスープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、／じゃがいも、食塩、パセリ粉、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、野菜かりんとう	571(512) 15.6(14.4) 18.0(16.0) 5.4(4.0)
18 金	御飯、肉じゃが(豚肉)、もやし、のたま、豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、／木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／元気ヨーグルト、／スナッククラッカー、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、クラッカー	469(457) 16.4(16.3) 11.3(12.5) 8.2(6.2)
19 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
21 月	海の日 			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
22 火	御飯、みそ漬、豚肉のソテー、トマトのサラダ、味噌汁(えのき)、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒、／トマト、レタス、きゅうり、油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう、／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア)、メープルシロップ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ(ココア)	559(469) 21.8(17.4) 19.5(13.5) 2.3(1.8)
23 水	食パン、スパゲティ、ポリタン、ポイル、フロッグ、コー、ポテトスープ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／食パン、／スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、／ブロッコリー、食塩、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／米、塩こんぶ、焼きのり、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	532(493) 18.9(17.1) 15.5(14.9) 6.8(5.6)
24 木	御飯、さばの竜田揚げ、おくらのおかか和え、みそ汁(もやし・わかめ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、／オクラ、しょうゆ、かつお節、／もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、あおのり、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、お好み焼き	577(510) 24.3(20.6) 21.4(18.0) 2.8(2.2)
25 金	三色どんぶり、野菜スティック(きゅうり、みそマヨ)、みそ汁(なす・たまねぎ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、／きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、／なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／クリームパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、クリームパン	607(507) 23.5(19.6) 19.9(17.8) 2.9(2.3)
26 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
28 月	御飯、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、みそ汁(こまつな)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／パピコ、／ビスケット、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、アイス(パピコ)、ビスケット	541(503) 16.8(17.1) 17.4(16.9) 3.1(2.5)
29 火	御飯、夏野菜カレー、切干大根サラダ(ツナ)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、カレーパウダー、牛乳、油、ウスターソース、／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、油、／バナナ、／ジョア、／揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	549(498) 16.8(15.0) 15.6(12.6) 5.7(4.4)
30 水	食パン、冷やしきつねうどん、かぼちゃの甘煮、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／食パン、／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、／かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、／オレンジ、／牛乳、／米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、五平餅	458(450) 17.1(16.1) 13.3(13.6) 4.6(4.0)
31 木	御飯、鮭の塩焼き、ひじきの炒め煮、みそ汁(キャベツ)、メロン	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、水、ほんだし、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／メロン、／牛乳、／とうもろこし、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゆでとうもろこし	482(443) 24.4(21.3) 14.2(12.8) 5.6(4.4)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆



暑い夏は、体力を消耗したり食欲をなくしたりする時期です。
夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事をしっかりと、十分に睡眠をとりましょう。



