

献立表

2025年07月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○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(とうがんとあけ)、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、/とうがんと、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、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)
07 月	スティックパン、七夕そうめん、キャベツとにんじんの煮浸し、すいか	牛乳、/サブレ、/スティックパン、/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)、/オレンジ濃縮果汁、砂糖、アガー、水、りんご濃縮果汁、砂糖、アガー、水、/塩せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、二色ゼリー、せんべい	433(472) 13.6(14.6) 7.1(11.6) 4.7(3.9)
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、/カステラ、ホイップクリーム、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ワッフル	603(503) 26.5(21.3) 18.3(12.7) 3.5(2.5)
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、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、ぶりの照り焼き、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、/ぶり、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	559(484) 24.4(20.3) 21.0(17.1) 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、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、タンドリーチキン、ほうれん草のソテー、コンソメスープ、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、シュガートースト	530(520) 25.5(22.6) 17.0(17.8) 3.5(3.0)
15 火	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、/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(477) 21.4(17.1) 26.3(18.0) 6.7(5.1)
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

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○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、パンサンスー、 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、/はるさめ、 トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/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	587(527) 16.1(14.9) 19.3(17.1) 2.2(1.8)
18 金	御飯、肉じゃが(豚肉)、もや しのナムル、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)
21 月	海の日 			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
22 火	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	元気ヨーグルト、/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、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、お好 み焼き	577(482) 24.3(18.9) 21.4(14.5) 2.8(2.2)
23 水	スパゲティ、ポリタン、ポイ ルフロッキー、ポテスー プ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/スパゲティー、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、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ラスク	538(509) 19.2(17.5) 18.9(17.7) 7.3(6.1)
24 木	御飯、みそ漬け豚肉のソ テートマトのサラダ、麩の すまし汁(えのき)、オレンジ	牛乳、/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、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ホットケ ーキ(ココア)	559(496) 21.8(19.1) 19.5(17.1) 2.3(1.8)
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、でんぷ、/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、すまし汁(こ まつな)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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)、/ゼリー、/ビスケット、	◎牛乳、◎サブレ、 麦茶、ぶどうゼリー、 ビスケット	511(551) 15.8(16.9) 14.5(18.0) 3.5(3.0)
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、カレールー、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	チョコパン、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、/チョコパン、/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	480(468) 16.2(15.3) 16.7(16.3) 3.6(3.2)
31 木	御飯、鮭の塩焼き、ひじきの 炒り煮、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)

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とり、十分に睡眠をとっていきましょう。

