



2025年度 7月

献立予定表

まなざし保育園



日	曜	カロリー kcal たんぱく g		献立名	食 品 材 料 名			おやつ
		1・2 才	3・4・5 才		血・肉・骨になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1	火	470	567	ごはん くだもの かじきのカレーマヨやき	かじき とうふ	こめ マヨネーズ バター こむぎこ	キャベツ もやし にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう
24	木	18.3	20.4	ゆかりあえ こまつなのみそしる	たまご ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう マーマレードジャム	こまつな ゆかり	オレンジマフィン
2	水	446	515	れいしゃぼうどん じゃがいもとベーコンのコンソメいため オクラのうめおかかあえ くだもの	ぶたにく おかか かまぼこ ささみ ベーコン	うどん じゃがいも こめ オリーブゆ ごま ごまあぶら	きゅうり こねぎ にんじん オクラ たまねぎ うめ ねぎ のり	ぎゅうにゅう のりたまおにぎり
3	木	478	643	ごはん くだもの とりにくのあまからみそあげ みずなとひじきのサラダ とうがんのみそしる	とりにく たまご	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま	にんじん とうがん みずな コーン ねぎ パセリ	ぎゅうにゅう たまごロールパン
4	金	497	635	ごはん くだもの ピーマンのにくづめ マカロニサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム なっとう	こめ マカロニ パンこ マヨネーズ そうめん	ピーマン きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ オクラ	ぎゅうにゅう ねばねばそうめん
5	土	439	500	しょくパン くだもの とりにくのしおレモンやき キャベツのサラダ ジャーマンスープ	とりにく ウインナー	しょくパン あぶら マヨネーズ クッキー せんべい	キャベツ にんじん たまねぎ レモンじる ブロッコリー	ぎゅうにゅう クッキー せんべい
7	月	449	572	みそぶたどん にんじんサラダ たなばたじる くだもの	ぶたにく ツナ	こめ マヨネーズ ごま あぶら そうめん さとう しょくパン	たまねぎ にんじん レタス オクラ トマト レモンじる マスタード	ぎゅうにゅう ビーエルティー サンド
8	火	461	579	チャーハン くだもの からあげ はるさめサラダ ごもくスープ	やきぶた とりにく ハム	こめ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら せんべい	にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい えだまめ ねぎ	ぎゅうにゅう えだまめ せんべい
9	水	471	563	わかめごはん くだもの さけフライ みそドレッシングサラダ だいこんのみそしる	さけ あぶらあげ ぶたにく	こめ こむぎこ ごま パンこ あぶら さとう ちゅうかめん	キャベツ わかめ のり きゅうり にんじん だいこん えのき ピーマン もやし	ぎゅうにゅう やきそば
10	木	485	582	ごはん くだもの ぎゅうとピーマンのオスターソースいため カニサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにく カニ ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう あぶら ホットケーキミックス プリン	にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり レタス ねぎ かぼちゃ しめじ ココア	ぎゅうにゅう プリンむしパン
11	金	446	584	サンドウィッチ (オマヨ/ハムチーズ) とりのバーベキューソース ジュリアンヌスープ くだもの	ツナ ハム チーズ とりにく	しょくパン マヨネーズ かたくりこ さとう じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん セロリ	ぎゅうにゅう おたのしみ
12	土	421	652	ごはん くだもの かじきのごまみそやき ちくわときゅうりのわふうナムル あぶらあげとわかめのみそしる	かじき ちくわ あぶらあげ おかか	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	きゅうり わかめ にんじん ねぎ かんでん	ぎゅうにゅう ゼリー
14	月	537	652	カレーライス フレンチサラダ レタススープ くだもの	ぎゅうにく たまご ベーコン	こめ じゃがいも さとう あぶら ルウ バター こむぎこ グラニューとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ きゅうり レタス しめじ りんご もも	ぎゅうにゅう ももの パウンドケーキ
15	火	443	531	ごはん くだもの ぶたじゃがバターしょうゆいため きゅうりとしらすのすのもの なすのみそしる	ぶたにく しらす クリームチーズ	こめ じゃがいも さとう あぶら バター こむぎこ	きゅうり わかめ たまねぎ もやし にんじん なす しそ レモンじる ねぎ	ぎゅうにゅう レモンチーズ クッキー
17	木	464	536	おせきはん くだもの きんめだいのにつけ ちくぜんに おひたし はんぺんとみつばのおすいもの	きんめだい ささげ とりにく おかか はんぺん	もちごめ さとう ごま あぶら さといも こんにやく わがし	にんじん たけのこ れんこん ほししいたけ こまつな ごぼう しめじ みつば	ぎゅうにゅう わがし

食材の都合により献立を変更する場合があります。マヨネーズは卵不使用のものです。

午前のおやつは、つぼみ移行期/普通食・ふたば・たんぼぼのクラスのみあります。

くだものは9月頃までに、柑橘類・りんご・メロン・なし・すいかを提供する予定です。

★通年で提供します★
りんご・バナナ・もも缶
パイナップル缶・みかん缶

新メニュー

◆豚じゃがバターしょうゆ炒め

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるため

配布レシピ

- ◆鶏の甘辛みそ揚げ
- ◆レモンチーズクッキー

食欲が低下して水分ばかりをとってしまいがちです。夏野菜には体を冷やしてくれる効果や汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含みます。きゅうり・トマト・なす・レタスなどの夏野菜を食卓に取り入れ暑い夏をみんなで乗り越えましょう！

