

2025年7月3歳以上児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量
予定平均たんぱく質量
予定平均カルシウム量
予定平均塩分量

428kcal
21.4 g
263 g
2.3 g

7月の予定

• 7日（月）
• 25日（金）
• 30日（水）

七夕給食
夏祭り
誕生会

日			献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
曜日					エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品
	14	28	とりにく 鶏肉のおろし煮 オクラのネバネバ和え かぼちゃ みそしる 南瓜の味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	329 kcal	19.6 g	片栗粉 油	鶏肉 鰹節 豆腐 ヨーグルト	大根 オクラ きゅうり キャベツ えのき なめ 茸 南瓜 バナナ
	月								
1	15	29	なす 茄子のグラタン はるさめ 春雨サラダ オレンジ こむし きな粉蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳		475 kcal	17.1 g	バター マカロニ 小 麦粉 春雨 オリーブ 油 三温糖 油	牛乳 豚肉 チーズ ハム 卵 きな粉	茄子 玉ねぎ きゅうり みかん缶 パイン缶 コーン きゃべつ 人参 ズッキーニ オレンジ
	火								
2	16	30	さけ 鮭のハンバーグ やさい い に 野菜の炒り煮 おざら汁 すいか	ナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳	514 kcal	28.2 g	パン粉 里芋 三温 糖 うどん スパゲ ティー 油	牛乳 鮭 鶏肉 油揚 げ ベーコン	玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 大根 乾椎茸 すいか ピーマン
	水								
3	17	31	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり ハヤシシチュー バナナ	ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	494 kcal	22.4 g	バター ごま油 三温糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 卵 チーズ 豚 肉 スキムミルク	ズッキーニ 玉ねぎ パプリカ 南瓜 きゅ うり 人参 とまと バ ナナ
	木								
4	18		さかな や 魚のマスタードマヨ焼き ひじきのサラダ オレンジ とうがん 冬瓜カレースープ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	304 kcal	18.6 g	ごま油 三温糖	牛乳 鮭 粉チーズ 豚肉	きゃべつ 人参 コーン ひじき 冬瓜 玉ねぎ オレンジ
	金								
5	19		とり 鶏マヨ コールスローサラダ たまご トマトと卵のスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	511 kcal	22.8 g	米 片栗粉 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ハム 卵	きゃべつ 人参 きゅ うり コーン とまと 玉ねぎ レタス バナ ナ
	土								
7	21		たなばたきゅうしよく 〈七夕給食〉 とり からあ 鶏の唐揚げ そうめんサラダ すまし汁 カルピスポンチ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	434 kcal	21.6 g	片栗粉 油 そうめん 麩	鶏肉 ハム カニカマ カルピス ヨーグルト	きゅうり 人参 パプリ カ オクラ 桃缶 み かん缶 パイン缶
	月								
8	22		ぶたにく てっか に 豚肉の鉄火煮 オレンジ もやしの海苔和え モロヘイヤの味噌汁	ひや ちゅうか 冷し中華 ぎゅうにゅう 牛乳	443 kcal	20.9 g	じゃが芋 こんにゃく 三温糖 ごま油 中華 麺	牛乳 豚肉 鰹節 豆 腐 ハム カニカマ	ごぼう 人参 もやし きゅうり 海苔 モロ ヘイヤ オレンジ
	火								
9	23		さかな こうみ 魚のトマト香味ダレ レタスとツナのサラダ コンソメスープ すいか	クリームパン ぎゅうにゅう 牛乳	414 kcal	23.8 g	片栗粉 油 三温糖 ロールパン 小麦粉	牛乳 白身魚 ツナ ハム	長葱 トマト レタス きゅうり 人参 玉ね ぎ きゃべつ すいか
	水								
10	25		とりにく や 鶏肉のケチャップ焼き わふう 和風サラダ ポークカレー バナナ	10)フルーチェ ぎゅうにゅう 牛乳	581 kcal	27.4 g	三温糖 オリーブ油 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 しらす干 し 豚肉 スキムミル ク	レタス きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ
	木								
11	24		こお どうふ に 凍り豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりの和え物 みそ汁 オレンジ	11)せんべい 24)フルーチェ ぎゅうにゅう 牛乳	299 kcal	15.1 g	じゃが芋 三温糖 麩	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 ツナ	人参 トマト きゅうり コーン 塩昆布 オク ラ オレンジ
	金								
12	26		プルコギ炒め なめ茸の和え物 みそ汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	453 kcal	20.6 g	米 片栗粉 油	牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ なら 人参 椎茸 なめ茸 きゃべ つ ほうれん草 わか め バナナ
	土								