

7月の献立表

栄養素	食事摂取基準		給与栄養量	
	乳 児	幼 児	乳 児	幼 児
熱 量(kcal)	460	570	525	565
蛋白質(g)	15~23	19~29	19.9	21.9
脂 肪(g)	10~15	13~19	18.0	18.7
カルシウム(mg)	210	280	249	235

乳児：10時おやつ・昼食（主食＋副菜）・3時おやつ

幼児：昼食（主食＋副菜）・3時おやつ

日	曜日	乳 幼 児		使用材料3色食品表			乳 児	乳 幼 児
		主 食	昼 食	赤 ＜血・肉・骨・歯のもと＞	黄 ＜力や体温のもと＞	緑 ＜体の調子を整える＞	10時のおやつ	3時のおやつ
1	火		豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ もやしのナムル・ポテトスープ	牛乳・豆腐・とりミンチ・たまご・豚肉・かつお節・粉チーズ・ベーコン	米・せんべい・パン粉・油・砂糖・かたくりこ・ごま・ごま油・じゃがいも・白玉粉・小麦粉	玉ねぎ・人参・もやし・パセリ・キウイフルーツ		 キウイ  ボンテケーショ
2	水		魚の揚げ浸し キャベツの梅和え・みそ汁・ミニトマト	牛乳・さわら・油あげ・みそ・かつお節・寒天	米・クラッカー・小麦粉・かたくりこ・油・砂糖・ビスケット	生姜・キャベツ・人参・梅干し・かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・ミニトマト・ぶどうジュース		 ビスケット  ぶどうゼリー
3	木		キーマカレー トマトのサラダ・オレンジ	牛乳・合びきミンチ・ウインナー	食パン・クッキー・砂糖・小麦粉・油・米	人参・ピーマン・玉ねぎ・コーン・グリーンピース 冷・にんにく・トマト・きゅうり・パイン缶・オレンジ・ねぎ・バナナ		 バナナ  チャーハン
4	金		他人丼 じゃこ入り酢の物・コーン団子のみそ汁	牛乳・豚肉・たまご・しらす干し・みそ・いりこ	米・せんべい・油・砂糖・小麦粉・クッキー	玉ねぎ・人参・ねぎ・キャベツ・コーン・バナナ・もも缶・みかん缶・パイン缶		 クッキー  フルーツポンチ
5	土		ジャージャー麺 キャベツの中華和え・ミニトマト	牛乳・豚ミンチ・赤みそ	中華そば・あられ・生中華そば・油・ごま油・かたくりこ・ごま・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ・キャベツ・ミニトマト		
7	月		肉じゃが キャベツのごま酢和え・オレンジ	牛乳・豚肉・カルピス・豆腐	米・クラッカー・じゃがいも・砂糖・油・ごま・白玉粉・クッキー	玉ねぎ・人参・グリーンピース冷・糸こんにゃく・キャベツ・オレンジ・みかん缶・パイン缶		 クラッカー  ホワイトポンチ
8	火		鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の酢の物・バナナ	牛乳・鮭・みそ・ベーコン・チーズ	米・おかき・油・砂糖・ごま・ごま油・食パン	玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン・人参・ねぎ・切干し大根・きゅうり・バナナ・ピーマン・キウイフルーツ		 キウイ  ビザトースト
9	水		豚肉のマーマレード焼き もやしの磯辺和え・卵とにらのスープ	牛乳・豚肉・焼きのり・たまご・かつお節・だし昆布・ヨーグルト・寒天	米・せんべい・マーマレード・油・砂糖・クラッカー	グリーンピース冷・もやし・人参・えのき・ニラ・パイン缶		 クラッカー  ヨーグルトゼリー
10	木		おからのチキンナゲット ポイルキャベツ・春雨スープ・ミニトマト	牛乳・おから・とりミンチ・たまご・ベーコン・かつお節	ロールパン・クラッカー・パン粉・かたくりこ・油・春雨・ごま油・米・ごま	玉ねぎ・キャベツ・レタス・人参・ミニトマト・バナナ		 バナナ  おかきおにぎり
11	金		三色ご飯 もやしのごま酢和え・すまし汁	牛乳・とりミンチ・たまご・豆腐・わかめ・かつお節・だし昆布・寒天	米・ビスケット・砂糖・油・ごま・ごま油・クッキー	さやいんげん・もやし・人参・ねぎ・もも缶・りんごジュース		 クッキー  りんごゼリー
12	土		わかめうどん きゅうりのかじり漬け・オレンジ	牛乳・とり肉・わかめ・かつお節・だし昆布	茹でうどん・あられ・乾うどん・ごま	人参・玉ねぎ・ねぎ・きゅうり・レモン・オレンジ		
14	月		鶏肉の照り煮 ひじきとじゃこの鉄骨サラダ・すまし汁	牛乳・とり肉・ひじき・しらす干し・かつお節・わかめ・豆腐・きなこ	米・ビスケット・油・砂糖・ごま油・ふ・白玉粉・だんご粉	こんにゃく・生姜・人参・きゅうり・コーン・ねぎ・キウイフルーツ		 キウイ  白玉団子のきなこかけ
15	火		夏野菜カレーライス グリーンサラダ・バナナ	牛乳・豚肉	米・せんべい・じゃがいも・小麦粉・油・バター・砂糖・無塩バター・ごま	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・人参・枝豆冷・キャベツ・きゅうり・アスパラガス・バナナ・すいか		 すいか  さくさく人参クッキー
16	水		高野豆腐のうま煮 もやしのおかか和え・オレンジ	牛乳・高野豆腐・とり肉・ちくわ・かつお節	米・あられ・油・砂糖	玉ねぎ・人参・干しいたけ・いんげん冷・もやし・オレンジ・とうもろこし・キウイフルーツ		 キウイ  どうもろこし
17	木		なかよしミートローフ クールスロー・野菜スープ	牛乳・豚ミンチ・ベーコン・かつお節・ツナ	ロールパン・クッキー・かたくりこ・油・砂糖・米	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・レーズン・レタス・バナナ		 バナナ  ツナおにぎり
18	金		魚のカラフルマリネ みそ汁・煮豆	牛乳・あじ・油あげ・みそ・いりこ・金時豆・寒天	米・クラッカー・かたくりこ・油・砂糖・ビスケット	玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・キャベツ・人参・みかん缶・みかんジュース		 ビスケット  みかんゼリー
19	土		冷麺 キャベツのゆかり和え・オレンジ	牛乳・ササミ・のり・かつお節・ちくわ	中華そば・おかき・ごま・ごま油	きゅうり・もやし・人参・キャベツ・オレンジ		
22	火		じゃがいものどろろ煮 小松菜のごま和え・みそ汁	牛乳・とりミンチ・厚揚げ・みそ・いりこ	米・おかき・じゃがいも・砂糖・油・ごま・食パン・いちごジャム	玉ねぎ・人参・グリーンピース冷・小松菜・もやし・えのき・なす・ねぎ・オレンジ		 オレンジ  ジャムサンド
23	水		チンジャオロース わかめスープ・バナナ	牛乳・豚肉・わかめ・かつお節・アイスクリーム	米・せんべい・油・ごま油・かたくりこ・クッキー	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ねぎ・バナナ		 クッキー  アイスクリーム
24	木		ポークビーンズ スパゲティサラダ・オレンジ	牛乳・豚肉・大豆水煮	ロールパン・クラッカー・じゃがいも・油・砂糖・スパゲティ・コーンフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース冷・きゅうり・オレンジ・バナナ		 バナナグラノーラ
25	金		ちくわのカレー風味揚げ かぼちゃサラダ・春雨スープ	牛乳・ちくわ・ベーコン・だし昆布・かつお節・寒天	米・クッキー・小麦粉・油・砂糖・春雨・ビスケット	かぼちゃ・ズッキーニ・人参・コーン・チンゲン菜・生姜・トマト・りんごジュース・レモン		 ビスケット  トマトゼリー
26	土		なす入りスパゲティ キャベツの甘酢和え・バナナ	牛乳・とり肉・粉チーズ	スパゲティ・おかき・油・砂糖	なす・玉ねぎ・グリーンピース冷・トマト・キャベツ・人参・バナナ		
28	月		筑前煮 キャベツと昆布のなます・すいか	牛乳・とり肉・厚揚げ・刻み昆布・きなこ	米・クッキー・油・砂糖・ごま・わらび粉	人参・こんにゃく・ごぼう・いんげん冷・干しいたけ・キャベツ・すいか・キウイフルーツ		 キウイ  わらび餅
29	火		マーボー豆腐 おくらのごま和え・バナナ	牛乳・豆腐・豚ミンチ・みそ	米・せんべい・砂糖・ごま油・かたくりこ・ごま・ホットケーキミックス・油	玉ねぎ・人参・干しいたけ・生姜・にんにく・ねぎ・オクラ・バナナ・ごぼう・オレンジ		 オレンジ  食いしん棒
30	水		魚のマヨネーズ焼き キャベツのレモン漬け・とうがんのスープ	牛乳・鮭・みそ・わかめ・かつお節・だし昆布・チーズ	米・クラッカー・マヨネーズ・砂糖	キャベツ・人参・レモン・とうがんと・枝豆・メロン		 チーズ  枝豆
31	木		牛丼 きゅうりの酢の物・うどん汁	牛乳・牛肉・わかめ・油あげ・だし昆布・かつお節・ウインナー	米・せんべい・砂糖・油・茹でうどん・ロールパン	人参・玉ねぎ・干しいたけ・いんげん冷・きゅうり・しめじ・ねぎ・キャベツ・オレンジ		 オレンジ  ホットドッグ
行事食			ごろう寿司 きすのフライ・トマトのサラダ セタ汁・すいか	牛乳・たまご・きす・ちくわ・かつお節	おかき・米・砂糖・油・小麦粉・パン粉・そうめん・米粉	干しいたけ・人参・ごぼう・きゅうり・トマト・レーズン・オクラ・すいか・メロン		 メロン  さくべい

2025年度 三原市こども部こども保育課

7月給食目標 よくかんで食べよう！

食材購入・天候の都合などにより、献立や材料が変更になる場合もあります。予めご了承ください。