



# 令和7年度7月 給食献立表



大島なかよし保育園

★…郷土料理

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	火	牛乳 ごはん ハンバーグ コンクッキー 切干大根の煮物 みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 セサミトースト	米 パン粉 マヨドレ 油 三温糖 食パン グラニュー糖 白すりごま	豚ひき肉 豆乳 油揚げ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	玉葱 切干大根 人参 さやいんげん 小松菜 りんご	554 kcal	21.7 g	1.7 g
2	16	水	牛乳 冷やしラーメン ちくわ磯辺揚げ のりものビスケット 里芋のそぼろあんかけ パナナ	牛乳 じゃこねぎチャーハン	中華麺 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 里芋 三温糖 米 ごま油 白いりごま	焼き豚 ちくわ あおのり 鶏ひき肉 牛乳 じゃこ	ほうれん草 葱 とうもろこし 人参 パナナ 生姜 にんにく チンゲン菜	551 kcal	22.5 g	2.6 g
3	17	木	牛乳 麦ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き クラッカー オクラと納豆のおかか和え みそ汁(じゃがいも) メロン	牛乳 ★ずんだパイ(宮城県)	米 押麦 小麦粉 マヨドレ じゃがいも パイシート 砂糖	鮭 白みそ 納豆 糸かつお 味噌 牛乳	玉葱 コーンクリーム オクラ 人参 胡瓜 メロン 枝豆	503 kcal	23.3 g	1.6 g
4	18	金	牛乳 ミルクパン チキンソテー のりものビスケット 夏野菜サラダ ジュリアンスープ パナナ	牛乳 ツナとえのきのおにぎり	ミルクパン 砂糖 油 米	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 ツナ	にんにく 生姜 なす 南瓜 胡瓜 トマト 玉葱 人参 キャベツ パナナ えのき	511 kcal	19.1 g	2.4 g
5	19	土	牛乳 豚丼 さつまい芋サラダ せんべい わかめスープ りんご	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	米 油 砂糖 さつまいも マヨドレ ごま油 オレンジゼリー ビスケット	豚もも肉 わかめ 牛乳	生姜 万能葱 胡瓜 人参 とうもろこし 葱 りんご	521 kcal	16.6 g	1.4 g
7	月	牛乳 ▼七夕会▼ 七夕そうめん 鶏肉の唐揚げ 里のコーンスナック 短冊サラダ すいか	麦茶 カルピスシャーベット せんべい	そうめん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 三温糖 カルピス せんべい	油揚げ 鶏もも肉 ツナ 牛乳	胡瓜 ミニトマト 人参 干し椎茸 生姜 大根 すいか 黄桃缶	526 kcal	24 g	2.8 g	
8	22	火	牛乳 ロールパン しいらのムニエル コンクッキー 青のりポテト コンソメスープ(レタス) オレンジ	牛乳 梅おこわ	ロールパン 小麦粉 油 豆乳バター じゃがいも 米 もち米	しいら あおのり ロースハム 牛乳 鶏ひき肉	玉葱 レタス 人参 オレンジ 梅干し	509 kcal	23.4 g	2.1 g
9	23	水	牛乳 麦ごはん 松風焼き のりものビスケット キャベツのごま酢あえ みそ汁(玉葱) りんご	牛乳 フライドベジタブル	米 押麦 パン粉 砂糖 油 白いりごま 白すりごま 三温糖 さつまいも	鶏ひき肉 味噌 油揚げ 牛乳	生姜 葱 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 万能葱 りんご 南瓜	496 kcal	18.3 g	1.6 g
10	24	木	牛乳 タコライス チンゲン菜とじゃこの和え物 クラッカー ★アーサ汁(沖縄県) パナナ	牛乳 ぶるぶる黒糖きな粉	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 黒砂糖 三温糖	豚ひき肉 チーズ 木綿豆腐 あおさ 牛乳 きなこ	にんにく 玉葱 トマトピューレ レタス チンゲン菜 もやし 人参 パナナ	536 kcal	18.4 g	1.5 g
11	25	金	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き コンクッキー グリーンサラダ みそ汁(なめこ) オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	米 油 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス	豚もも肉 わかめ 味噌 牛乳 チーズ 豆乳	生姜 玉葱 りんご キャベツ 胡瓜 さやいんげん 人参 なめこ 葱 オレンジ	525 kcal	20.8 g	1.9 g
14	26	土	牛乳 ねぎとベーコンのスパゲッティ もやしのマヨネーズあえ ビスケット コンソメスープ(かぶ) りんご	牛乳 プリン せんべい	スパゲッティ バター マヨドレ プリン せんべい	ベーコン ちくわ 牛乳	葱 エリンギ もやし 胡瓜 人参 かぶ りんご	506 kcal	17.9 g	2 g
14	28	月	牛乳 夏野菜ピザトースト 花野菜のカレーソテー 里のコーンスナック キャベツとチキンのスープ パナナ	牛乳 とうもろこしごはん	食パン 油 砂糖 米 バター	ハム チーズ 鶏もも肉 牛乳	玉葱 なす ピーマン ブロccoliリー カリフラワー 人参 キャベツ パナナ とうもろこし	488 kcal	21.4 g	2.3 g
14	28	月	牛乳 麦ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 南瓜の甘煮 みそ汁(キャベツ) パナナ	牛乳 ゆでとうもろこし	米 押麦 米こうじ 油 三温糖 せんべい	鶏もも肉 味噌 牛乳	南瓜 キャベツ パナナ とうもろこし	511 kcal	20.2 g	1.5 g
29	火	牛乳 ドライカレー マカロニサラダ コンクッキー チンゲン菜スープ りんご	牛乳 アスバラガスビスケット キャロットオレンジゼリー	米 油 小麦粉 砂糖 マカロニ マヨドレ アスバラガスビスケット	豚ひき肉 牛乳	玉葱 人参 セロリ ピーマン レーズン マッシュルーム 胡瓜 とうもろこし 干し椎茸 チンゲン菜 りんご オレンジジュース	518 kcal	16.1 g	1.6 g	
30	水	牛乳 サラダうどん 切り昆布とさつまいもの煮物 のりものビスケット すまし汁(大根) オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	うどん 砂糖 白すりごま 糸こんにゃく マヨドレ ごま油 油 米	鶏ささみ 刻み昆布 さつまい揚げ 牛乳	胡瓜 トマト もやし 人参 大根 干し椎茸 糸三葉 オレンジ	510 kcal	19.6 g	2.9 g	
31	木	牛乳 ごはん 回鍋肉 クラッカー もやしのナムル みそ汁(油揚げ) パナナ	牛乳 ピーチケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 三温糖 白いりごま ホットケーキミックス	豚もも肉 味噌 油揚げ 牛乳 豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし 胡瓜 えのき 万能葱 パナナ 黄桃缶	535 kcal	23.3 g	1.7 g	

※今月の果物は、りんご・パナナ・オレンジ・メロン・すいかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)  
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。  
 ※まだ食べたことのない食材がある場合は、ご家庭でお試ください。