



# 7月 給食予定献立表(認定こども園新高山めぐみ幼稚園)



2025年

日 曜	献立	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
1 火	鶏のから揚げ 野菜炒め ごはん 豆腐と若布のみそ汁 プリン	バナナケーキ	鶏肉/豚肉/木綿豆腐 わかめ・みそ/プリン	片栗粉・油/米 ケーキミックス	しょうが・にんにく/キャベツ もやし・人参・玉葱・コーン バナナ	醤油・みりん・塩 こしょう・だし	642
2 水	ハンバーグのトマトソース煮 うどんDEサラダ ごはん 若布スープ 食べる小魚	グレープゼリー	ハンバーグ/ツナ缶 わかめ/食べる小魚 ゼリーの素	油/うどん/米	玉葱・しめじ/トマト水煮 胡瓜・人参・コーン 貝割れ	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・マヨネーズ・だし 醤油	595
3 木	イカの香味揚げ 花野菜のごま和え ごはん キャベツと若布のみそ汁 プチゼリー	フレンチトースト	イカの香味揚げ/わかめ みそ/プチゼリー 牛乳・卵	油/いりごま・砂糖/米 ロールパン・砂糖	ブロッコリー・カリフラワー キャベツ	醤油・だし	554
4 金	ころきしめん(冷たいきしめん) 豚肉のどて煮風 バナナ	バームクーヘン	油揚げ・わかめ/豚肉 みそ	きしめん/砂糖 バームクーヘン	ほうれん草・ねぎ/大根 糸蒟蒻・人参・インゲン バナナ	醤油・みりん・だし	741
7 月	ちらし寿司 星のコロッケ 三色ナムル 星の麩とオクラのお吸い物 すいか	きな粉マカロニ	でんぶ・刻みのり 星のコロッケ/きな粉	米・砂糖/油 白ごま・ごま油 麩/マカロニ・砂糖	人参・たけのこ・椎茸・蓮根 干ひょう/胡瓜・コーン/青菜 キャベツ・赤パプリカ/オクラ すいか	酢・塩・醤油・みりん かつお節エキス だし	577
8 火	メバルの付け焼き 具沢山のスパゲティサラダ ごはん 青菜とえのきのみそ汁 キャンディチーズ	のり塩ポテト	メバル/ツナ缶/みそ キャンディチーズ あおのり粉	油/スパゲティ・米 じゃが芋	胡瓜・玉葱・人参・コーン 青菜・えのき	醤油・みりん・マヨネーズ だし・塩	528
9 水	豚肉の生姜炒め 小町和え ごはん じゃが芋と若布のみそ汁 メロン	メープルケーキ	豚肉/油揚げ・わかめ みそ	油・砂糖/白ごま/米 じゃが芋/シロップ ケーキミックス	しょうが・玉葱・赤パプリカ 黄パプリカ・ピーマン・椎茸 もやし/メロン	醤油・みりん・だし	527
10 木	発芽玄米ごはん ひじき入り豆腐のかわり揚げ しらすオクラ納豆 茄子と貝割れのみそ汁 オレンジ	焼き芋	米・発芽玄米/ひじき・木綿豆腐・人参・インゲン・片栗粉・小麦粉・塩・こしょう・醤油・油 しらす干し・オクラ・納豆・白ごま・ねぎ・醤油 なす・貝割れ・みそ・だし/オレンジ/さつま芋	米・発芽玄米/ひじき・木綿豆腐・人参・インゲン・片栗粉・小麦粉・塩・こしょう・醤油・油	マクロビオティックの日 7/10は「なつとうの日」		518
11 金	カレーライス チキンナゲット コールスロー バナナ	フルーチェ(いちご)	豚肉/チキンナゲット 牛乳	米・油・じゃが芋 カレールウ フルーチェの素	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン/バナナ	8大アレルギー不使用 フレンチドレッシング	651
14 月	チキンカツ キャベツおかか和え ごはん 麩と玉葱のみそ汁 プチゼリー	ココアケーキ	チキンカツ/花かつお みそ/プチゼリー	油/米/麩/ケーキミックス	キャベツ・人参・胡瓜 玉葱	醤油・だし ビュアココア	526
15 火	とうもろこしごはん 太刀魚の塩焼き パプリカ入りマカロニソテー オクラと油揚げのみそ汁 すいか	青りんごゼリー	太刀魚/ツナ缶/油揚げ みそ/ゼリーの素	米/油/マカロニ	コーン/玉葱・赤パプリカ 黄パプリカ・椎茸/オクラ すいか	塩・こしょう・だし	505
16 水	バターロールパン ミートコロッケ ツナとレタス入り春雨サラダ 豆苗と若布のスープ バナナ	おかかおにぎり	国産豚肉コロッケ ツナ缶/わかめ 花かつお	ロールパン/油/春雨/米	レタス・胡瓜・玉葱・コーン 豆苗/バナナ	マヨネーズ・醤油・だし	527
17 木	鶏の照り焼き じゃが芋の煮付け ごはん けんちん汁 フルーツonゼリー	レモンケーキ	鶏肉/木綿豆腐 グレープゼリー	砂糖・油/じゃが芋/米 里芋・ごま油/ケーキミックス	玉葱・インゲン/ごぼう 人参・糸蒟蒻・大根 ねぎ/パイン缶・黄桃缶 レモン	醤油・みりん・だし	647
18 金	お野菜たっぷりサラダラーメン ちくわの磯辺揚げ 無限トマト 食べる小魚	ミルクケーキ	ツナ缶/ちくわ あおのり粉/食べる小魚	ラーメン・すりごま ごま油/小麦粉・油 砂糖/ミルクケーキ	もやし・キャベツ・胡瓜 人参・コーン・木耳/トマト	醤油・みりん・だし マヨネーズ	496
22 火	白身魚フライのケチャップソース 磯煮 ごはん 花野菜のスープ キャンディチーズ	ホットケーキ	白身魚フライ/ひじき 油揚げ/キャンディチーズ	油/砂糖/米 ケーキミックス・シロップ	玉葱・しめじ・人参・インゲン ブロッコリー・カリフラワー コーン	ケチャップ・醤油・だし みりん・塩・こしょう	519
23 水	ハヤシライス ツナとキャベツのマカロニサラダ バナナ	手作りクッキー	豚肉/ツナ缶	米・油・じゃが芋 ハヤシルウ/マカロニ 小麦粉・砂糖・油	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン・赤パプリカ バナナ	マヨネーズ・塩 バニラエッセンス	690
24 木	南瓜コロッケ 切干大根の炒め煮 ごはん 茄子と若布のみそ汁 オレンジ	中華風カステラ	南瓜コロッケ/油揚げ わかめ・みそ	油/砂糖/米 ケーキミックス・ごま油	切干大根・人参・インゲン なす/オレンジ/レーズン	醤油・だし・みりん	546
25 金	チャーハン 焼き餃子 豆苗のお浸し 具だくさんのスープ パイナップル	イチゴゼリー	鶏肉/餃子/ゼリーの素	米・油/いりごま/春雨 ごま油	玉葱・人参・ねぎ・椎茸 豆苗・赤パプリカ/白菜 ピーマン・木耳 パイナップル	塩・こしょう・中華味 醤油	476
28 月	白身魚の和風あんかけ めかぶ納豆 ごはん 青菜と油揚げのみそ汁 プチゼリー	ハッシュドポテト	タラ/納豆・めかぶ/わかめ 油揚げ・みそ/プチゼリー	油・砂糖・片栗粉 ごま油/いりごま/米 ハッシュドポテト	玉葱・赤パプリカ・黄パプリカ ピーマン・椎茸/青菜	みりん・醤油・だし・塩	452
29 火	ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ コンソメスープ メロン	ゆかりおにぎり	牛肉・豚肉/わかめ	スパゲティ・油/米	にんにく・玉葱・人参・椎茸 トマト水煮/ブロッコリー カリフラワー・コーン/豆苗 メロン/ゆかりの素	塩・こしょう・ソース ケチャップ・コンソメ 8大アレルギー不使用 ゴマドレッシング	538
30 水	メンチカツ 野菜のソテー ごはん 白菜とねぎのみそ汁 食べる小魚	ブルーベリーヨーグルト	メンチカツ/みそ 食べる小魚/ヨーグルト	油/米 ブルーベリージャム	もやし・人参・コーン 白菜・ねぎ	塩・こしょう・だし	579
31 木	豚肉のごまごま炒め 冬瓜のどろみ煮 ごはん 切干大根と若布のみそ汁 オレンジ	黒糖蒸しパン	豚肉/花かつお わかめ・みそ	油・砂糖・いりごま すりごま/片栗粉/米 ケーキミックス・黒砂糖	玉葱・ピーマン・人参 冬瓜/切干大根/オレンジ	醤油・みりん・だし	552

材料等の都合により献立を変更することがございます。

※「マヨネーズ」は卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

一日平均給与量 エネルギー:562kcal 脂質:16.0g たんぱく質:16.2g

炭水化物:90.8g

食塩相当量:1.8g