

2025/07月分



献立表



家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火	ビスケット,麦茶	御飯,ポークビーンズ,ブロッコリーと人参のおかか和え,みそ汁,バナナ	あずき蒸しパン,牛乳
2	水	おせんべい,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,小松菜のツナごま和え,みそ汁,さくらんぼ	かぼちゃとレーズンのきな粉和え,牛乳
3	木	ビスケット,麦茶	御飯,炒り豆腐,さつまいも煮,みそ汁,メロン	鮭おにぎり,牛乳
4	金	おせんべい,麦茶	御飯,たらこの煮付け,切り干し大根の煮物,みそ汁,バナナ	豆腐揚げボール,牛乳
7	月	ビスケット,麦茶	カレーライス,ほうれん草のナムル,ミニトマト,みそ汁,すいか	星型ジャムサンド,牛乳
8	火	おせんべい,麦茶	御飯,まぐろの揚げおろし煮,小松菜の納豆和え,みそ汁,バナナ	ハッシュポテト,牛乳
9	水	ビスケット,麦茶	御飯,照り焼きハンバーグ,ブロッコリーのマヨネーズ和え,みそ汁,さくらんぼ	バナナマフィン,牛乳
10	木	おせんべい,麦茶	御飯,マーボー豆腐,かぼちゃ煮,みそ汁,りんご	お好み焼き,牛乳
11	金	ビスケット,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,ひじきの煮物,なめこ汁,メロン	スイートポテト,牛乳
14	月	おせんべい,麦茶	御飯,肉じゃが,ほうれん草のチーズおかか和え,みそ汁,バナナ	五平もち(みそ),牛乳
15	火	おせんべい,麦茶	お弁当の日	おせんべい,ゼリー,牛乳
16	水	おせんべい,麦茶	みそラーメン,じゃがいものツナチーズ焼き,麦茶,バナナ	とりそばろおにぎり,牛乳
17	木	ビスケット,麦茶	御飯,ハンバーグ,小松菜とコーンの炒め物,みそ汁,さくらんぼ	玄米フレークスナック,牛乳
18	金	おせんべい,麦茶	パン,鶏と豆腐のみそつくね,ミニトマト,シチュー,メロン	五平もち(みたらし),牛乳
21	月	海の日		
22	火	ビスケット,麦茶	夏野菜カレー,おくらときゅうりのおかか煮,麦茶,バナナ	マカロニきなこ,牛乳
23	水	おせんべい,麦茶	御飯,かれいのみそ焼き,ひじきと大豆の炒り煮,なめこ汁,さくらんぼ	フライドポテト,牛乳
24	木	ビスケット,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,マカロニのケチャップ炒め,みそ汁,すいか	チヂミ,牛乳
25	金	ビスケット,麦茶	御飯,鶏ささみと豆腐の旨煮,さつまいも煮,みそ汁,すいか	クッキー,牛乳
28	月	ビスケット,麦茶	御飯,肉豆腐,キャベツとほうれん草の磯和え,みそ汁,バナナ	チーズケーキ,牛乳
29	火	おせんべい,麦茶	納豆御飯,なすとひき肉のみそ炒め,みそ汁,バナナ	チーズいももち,牛乳
30	水	ビスケット,麦茶	御飯,たらこのケチャップ和え,凍り豆腐の煮物,みそ汁,さくらんぼ	おせんべい,りんごヨーグルト,牛乳
31	木	おせんべい,麦茶	温めん,かぼちゃのチーズ焼き,麦茶,すいか	じゃこおかかおにぎり,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	493	19.1	14.2	207	2.2	216	0.33	0.34	30	6	1.6
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	84	82	87	77	88	107	106	94	136	167	100
3才未満児	395	14.7	12.1	167	1.7	170	0.25	0.26	22	4.6	1.3
目標量	458	18.3	12.7	208	2.3	183	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	86	80	95	80	74	93	100	96	110	144	87

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。