

令和7年

7月分

にじ・はな・つぼみ・めばえ組献立表

こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	ごはん さばのカレー焼き スナッペンとうの和物 野菜たっぷりビーフン 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 ビーフン/純正胡麻油 じゃがいも/コーン フレーク/★マッシュ マロ/★無塩バター	★さば/★若鶏肉ひき 肉/カットわかめ/か えり煮干し/かつおだ しパック/★牛乳	スナッペンとう/に んじん/キャベツ/青 ピーマン/玉葱/ぶな しめじ/ねぎ/★パナ ナ	牛乳 ◎コーンフレークバー お茶 せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.7 g
2 水	ごはん ミートボールのチャップ煮 アスパラのサラダ あさりのスープ 果物(グレープフルーツ)	精白米/★パン粉/米 サラダ油/きび砂糖/ かたくり粉/とうもろ こし/★小麦粉/★有 塩バター	★ヨーグルト/★豚ひ き肉/★牛乳/ツナ/ あさり/★牛乳	玉葱/にんじん/青ピ ーマン/ダイストマト/ アスパガス/キャベツ/ リーフレタス/チンゲ ンツァイ/万能ねぎ/グ レープフルーツ	牛乳 ◎キャロットスコーン お茶 ヨーグルト	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.7 g
3 木	ごはん 手作りおかかふりかけ とうがんの煮物 キャベツの塩昆布和え 田舎汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米 /★白ごま/きび砂糖 /純正胡麻油/とうも ろこし	かつお節/あおりの ★若鶏肉モモ/★生揚 げ/かつおだしパック /ツナ/★塩昆布/さ つま揚げ/かえり煮干 し/★牛乳	とうがんと干しいたけ /玉葱/にんじん/さや いんげん/キャベツ/も やし/ほうれんそう/こ ぼう/だいこん/万能ね ぎ/★バレンシアオーレ ンジ	牛乳 ◎ゆでもろこし お茶 せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 1.7 g
4 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き いんげんのごま和え 切干大根の煮物 すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(グレープフルーツ)	★ふがし/精白米/★ マーマレード/きび砂 糖/★白ごま/じゃが いも/★ブレミックス 粉/米サラダ油	★若鶏肉モモ/さつま 揚げ/★かまぼこ/★ 絹ごし豆腐/カットわ かめ/かつおだしパッ ク/★牛乳	にんにく/しょうが/ さやいんげん/にんじ ん/切干しだいこん/ こまつな/ねぎ/干し しいたけ/グレープフ ルーツ	牛乳 ◎リングドーナッツ お茶 ふがし	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.7 g
5 土	ごはん 豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ きのこスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /純正胡麻油/かたく り粉/はるさめ/きび 砂糖/★白ごま	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ライツツナ缶/か つお節/★牛乳	にら/にんじん/玉葱 /しょうが/きゅうり /りよくとうもやし/ だいこん/えのきたけ /ほんしめじ/こまつ な/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.5 g
7 月	七夕そうめん おほしさまバーグ 三色あえ 果物(すいか)	★ビスケット/★そう めん/とうもろこし/ ★白ごま/★マヨドレ /きび砂糖/★塩せん べい	★牛乳/★かまぼこ/ かつお節/★木綿豆腐 /★豚ひき肉/ちくわ /★カルピス/★粉ゼ ラチン	オクラ/にんじん/干 しいたけ/ねぎ/玉 葱/りよくとうもやし/ きゅうり/すいか/ みかんジュース	◎お星さまゼリー せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.3 g
8 火	ごはん あじのパン粉焼き アスパラソテー スパゲティサラダ ハウレンソウと春雨のスー 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米 /★パン粉/米サラダ 油/★スパゲッティ/ ★マヨドレ/とうもろ こし/はるさめ/じゃ がいも	カラスガレイ/★粉 チーズ/ツナ/★ウイ ンナー/★牛乳	パセリ/アスパラガス /にんじん/きゅうり /リーフレタス/レタ ス/ほうれんそう/玉 葱/★バレンシアオーレ ンジ	牛乳 ◎フライドポテト お茶 せんべい	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 2.2 g
9 水	ごはん ビーマンの肉詰め マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物(グレープフルーツ)	★野菜バー/精白米/ 米サラダ油/きび砂糖 /★マカロニ/とうも ろこし/★マヨドレ/ ★ブレミックス粉	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ツナ/★油揚げ/ 乾燥わかめ/かつおだ しパック/★牛乳	青ピーマン/玉葱/ きゅうり/にんじん/ レタス/キャベツ/ぶ なしめじ/グレープフ ルーツ/パセリ(乾)	牛乳 ◎マヨコーンカップ お茶 野菜バー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.6 g
10 木	とうもろこしご飯 ガーリックチキン ポイルブロックリー フレンチサラダ ミネストローネ 果物(メロン)	★塩せんべい/精白米/ とうもろこし/★有塩 バター/とうもろこし/ 米サラダ油/きび砂糖/ ★チョコソース/★マ ッシュマロ/コーンフ レーク	★若鶏肉モモ/★ウイ ンナー/★牛乳/★生 クリーム	にんにく/ブロッコ リー/にんじん/キャ ベツ/きゅうり/レタ ス/玉葱/トマト/メ ロン/★バナナ	牛乳 ◎チョコバナナ お茶 せんべい	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.8 g 食塩相当 1.8 g
11 金	ごはん 夏野菜カレー ズッキーニのチーズ焼き しゃきしゃきサラダ キャベジンスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /じゃがいも/米サラ ダ油/★マヨドレ/★ コッパン/スプレー 油/グラニュー糖	★豚ひき肉/★ミッ クスチーズ/ツナ/か つお節/★ウィンナー/ ★牛乳	にんじん/玉葱/かぼ ちゃ/なす/青ピーマ ン/ズッキーニ/れんこ ん/みずけな/りよく とうもやし/えのきた け/キャベツ/★パナ ナ	牛乳 ◎シュガーラスク お茶 せんべい	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.9 g
12 土	クリームパン 果物(バナナ) 牛乳	そら・つき・ほし組は「えんにちごっこ」です。 午後は研修会のため午前保育になります。			お茶 せんべい	エネルギー 296 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 0.9 g
14 月	ごはん 鶏つくねのお好み焼き風 焼きトウモロコシ キャベツのサラダ ポテトスープ 果物(すいか)	★クラッカー/精白米 /★パン粉/★マヨド レ/とうもろこし/き び砂糖/純正胡麻油/ じゃがいも/シロップ /★塩せんべい	★牛乳/★若鶏肉ひき 肉/★木綿豆腐/かつ お節/あおりの/ツナ /★ウィンナー	玉葱/にんじん/キャ ベツ/きゅうり/ブ ロッコリー/万能ねぎ /すいか	◎かき氷 せんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.8 g
15 火	ごはん 鮭の南蛮漬 和風スパゲティサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ 米サラダ油/きび砂糖 /★スパゲッティ/純正 胡麻油/★白ごま/★ ホットケーキミックス 粉	★生さけ/乾燥わかめ /かつお節/★油揚げ /★牛乳/★無糖ヨー グルト	にんじん/玉葱/青 ピーマン/キャベツ/ リーフレタス/西洋か ぼちゃ/万能ねぎ/★ バナナ/レモン	牛乳 ◎レモンケーキ お茶 せんべい	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.2 g 食塩相当 1.4 g
16 水	トースト ナスと豆腐のミートグラタン グリーンサラダ オニオンスープ 果物(オレンジ)	★食パン/米サラダ油 /★有塩バター/米粉 /★パン粉/とうもろ こし/きび砂糖/精白 米/もち米/中ざら糖	★木綿豆腐(絞) / ★豚ひき肉/★ミッ クスチーズ/★シール ダーベーコン/★ウイ ンナー/★牛乳	だいこん/にんじん/玉 葱/トマト/ぶなしめ じ/なす/きゅうり/レ タス/キャベツ/えの きたけ/チンゲンツァイ/ ★バレンシアオーレ ンジ	牛乳 ◎しんごろう風 お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 木	うなぎちらしごはん ささみフライ スナップエンドウ アスパラのサラダ すまし汁 果物(メロン)	精白米★薄力粉★ パン粉／米サラダ油／ きび砂糖／とうもろこし／ 純正胡麻油★ シャーベットのアイス／ ★塩せんべい	★刻みうなぎ★かまぼこ／ 焼きのり★若鶏肉ささ身／ ツナ／花なると／ スライス／かつおだし	★バナナ／にんじん／ さやえんどう／ スナップエンドウ／ アスパラガス／ リーフレタス／ キャベツ／ えのきたけ／ 干しいたけ／ ねぎ／ メロン	シャーベットのアイス せんべい お茶 バナナ ◎スイカのフルーツポンチ せんべい 牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい お茶 せんべい ヨーグルト ビスケット 牛乳 ビスケット 牛乳 ◎ごまゆべし お茶 せんべい ◎ウインナーパン お茶 ◎蒸かしさつまいも 牛乳 ◎冷やしそうめん お茶 せんべい 牛乳 せんべい お茶 せんべい 牛乳 ◎ふかしいも お茶 せんべい 牛乳 ◎塩焼きそば お茶 ヨーグルト 牛乳 ◎オールレーズンクッキー お茶 せんべい 牛乳 ◎カレーチーズトースト お茶 せんべい	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 9.0 g 食塩相当 1.9 g エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 2.1 g エネルギー 472 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.9 g エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.5 g エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 1.9 g エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.6 g エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 2.5 g エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 1.6 g エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.4 g エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 1.7 g エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.5 g エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.9 g
18 金	ごはん びんぱん キャベツの韓国風和え 豆腐とオクラのスープ 果物(バナナ)	★ビスケット／精白米／ きび砂糖／純正胡麻油／ ★白ごま／かたくり粉／ ★塩せんべい	★牛乳★豚モモ肉／ 焼きのり／しらす干し／ なると★絹ごし豆腐	にんじん／ほうれんそう／ りょくとうもやし／ キャベツ／きゅうり／ リーフレタス／ オクラ／ レタス★バナナ／ すいか★黄桃缶		
19 土	ごはん ひき肉カレー キャベツのゴマネーズサラダ わかめスープ りんごゼリー	★塩せんべい／精白米／ 米サラダ油／ じゃがいも／ きび砂糖／ 純正胡麻油★ マヨドレ／ ★白ごま	★豚ひき肉／ ツナ／ 乾燥わかめ★ 牛乳	にんじん／ 玉葱／ キャベツ／ こまつな／ ぶなしめじ／ えのきたけ／ 万能ねぎ★ りんごゼリー		
22 火	ごはん 夏野菜のマーボー豆腐 ひじきの中華和え レタススープ 果物(バナナ)	★ビスケット／精白米／ 純正胡麻油／ かたくり粉／ とうもろこし／ ★白ごま／ きび砂糖	★牛乳★木綿豆腐／ ★豚ひき肉／ 干ひじき／ ちくわ★ ウィンナー★ ヨーグルト	なす／ 青ピーマン／ ねぎ／ にんじん／ 干しいたけ／ にら／ きゅうり／ キャベツ／ もやし／ レタス／ 玉葱★ バナナ		
23 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ コロコロスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米／ きび砂糖／ 米サラダ油／ ★マヨドレ／ ★薄力粉★ 有塩バター／ ★白ごま	★若鶏肉モモ★ ソフトササミフレーク★ ウィンナー★ 牛乳	にんじん／ 玉葱／ ぶなしめじ／ 青ピーマン／ トマト／ キャベツ／ レタス／ きゅうり／ だいこん／ ほうれんそう★ パレンシアオレンジ		
24 木	ごはん さばのうめ味噌焼き オクラのお浸し ふるさとサラダ すまし汁 果物(メロン)	さつまいも／ 精白米／ きび砂糖★ マヨドレ／ 純正胡麻油★ 強力粉★ 有塩バター	★さば／ かつお節★ 焼きそばかまぼこ★ 絹ごし豆腐／ ちくわ／ かつおだしパック★ 牛乳★ ウィンナー	オクラ／ 切干しだいこん／ にんじん／ ほうれんそう／ えのきたけ／ 干しいたけ／ ねぎ／ メロン		
25 金	ごはん 五目納豆 レバーのケチャップ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(なす) 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米／ とうもろこし／ 米サラダ油／ きび砂糖★ 白ごま★ そうめん	★糸納豆／ ちくわ／ かつお節★ 豚レバー★ 糸かまぼこ★ 油揚げ／ かつおだしパック／ かえり煮干し★ 牛乳★ かまぼこ	ねぎ／ にんじん／ 青ピーマン／ 干しいたけ／ だいこん／ キャベツ／ こまつな／ なす／ 玉葱／ えのきたけ／ グレープフルーツ／ きゅうり		
26 土	ごはん 肉丼 切干大根のあえもの 和風コンソメスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米／ 米サラダ油／ きび砂糖／ とうもろこし／ 純正胡麻油	★豚モモ肉／ ツナ／ カットわかめ★ 絹ごし豆腐★ 牛乳	にんじん／ 玉葱／ ぶなしめじ／ 万能ねぎ／ 切干しだいこん／ キャベツ／ きゅうり／ えのきたけ／ こまつな★ バナナ		
28 月	ごはん チーズハンバーグ アスパラポテトソテー ラトウイユ 春雨スープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米／ きび砂糖／ じゃがいも／ 米サラダ油／ オリーブ油／ はるさめ／ さつまいも	★木綿豆腐★ 豚ひき肉★ スライスチーズ★ ショルダースモーク★ 牛乳	玉葱／ アスパラガス／ にんじん／ キャベツ／ なす／ ズッキーニ／ ダイスマト／ 万能ねぎ／ 干しいたけ★ パレンシアオレンジ		
29 火	ごはん さんまの蒲焼 さんびらごぼう かぼちゃサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(バナナ)	精白米／ かたくり粉／ 米サラダ油／ 中ざら糖／ ★白ごま／ 純正胡麻油／ きび砂糖／ とうもろこし★ マヨドレ／ ★煮し中華めん	★ヨーグルト★ 絹ごし豆腐★ かまぼこ／ カットわかめ／ かつおだしパック★ 牛乳★ 豚モモ肉	ごぼう／ にんじん／ さやいんげん／ かぼちゃ／ きゅうり／ アスパラガス／ ねぎ／ 干しいたけ★ バナナ／ キャベツ／ 青ピーマン／ もやし		
30 水	ごはん 酢鶏 ひじきのマヨ和え ワンタンスープ 果物(すいか)	★塩せんべい／精白米／ さつまいも／ きび砂糖／ とうもろこし★ 白ごま★ マヨドレ★ ワンタンの皮★ ホットケーキミックス★ バター	★若鶏肉モモ／ 干ひじき／ ちくわ／ なると★ 牛乳	にんじん／ 玉葱／ 青ピーマン／ 干しいたけ／ たけのこ／ キャベツ／ きゅうり／ チンゲンツァイ／ りょくとうもやし／ すいか		
31 木	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの磯和え なめこ汁 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米／ じゃがいも／ きび砂糖／ かたくり粉★ 食パン	★豚ひき肉★ かまぼこ／ 焼きのり★ 木綿豆腐／ かえり煮干し／ かつおだしパック★ 牛乳★ ミックスチーズ	にんじん／ 玉葱／ ぶなしめじ／ さやいんげん／ キャベツ／ きゅうり／ りょくとうもやし／ なめこ／ だいこん／ ねぎ／ グレープフルーツ		



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※ はお誕生会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平 均 栄 養 価	エ ネ ル ギ ー		タンパク質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
	脂 質	451 kcal 13.4 g	