

令和 7年 7月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食 幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 15	火	ごはん 鶏肉の変わり焼き もやしのカレー炒め エジプトの王様スープ	牛乳 カラースカラフル寒天 ウエハース	鶏もも肉(皮つき) ベーコン 牛乳	はいが精米、マヨネーズ パン粉 油 砂糖 麦ふあー	もやし、人参 ピーマン、モロヘイヤ 粉寒天、みかんジュース ぶどうジュース りんごジュース	塩 こしょう カレー粉 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 16.7g 18.3g 1.3g	402kcal 16.9g 20.1g 1.5g
2 ・ 16	水	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ きゅうりの中華和え 清汁(そうめん・なると・長ねぎ)	牛乳 スイートかぼちゃ	綿豆腐 なると 牛乳 スキムミルク 卵	はいが精米、小麦粉 油、砂糖 胡麻油、白胡麻 そうめん バター	人参 長ねぎ 干ひじき きゅうり かぼちゃ	塩 水 しょう油 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 15.3g 14.9g 1.5g	413kcal 14.8g 16.1g 1.5g
3 ・ 17	木	冷しうどん 魚の味噌焼き わかめとコーンのサラダ (幼児)鶏汁(鶏もも・長ねぎ・ほうれん草) トマト	のむヨーグルト お麩のラスク(カレー味) パウムクーヘン	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ むきがけい 味噌 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	乾麺、砂糖 油 麩 バター パウムクーヘン	長ねぎ、ほうれん草 生わかめ キャベツ コーン トマト	だし汁、みりん しょう油、塩 酒 酢 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438kcal 20.9g 12g 1.9g	367kcal 20.6g 11.2g 1.7g
4 ・ 18	金	りんごジャムサンド かぼちゃのキッシュ 粉吹芋 牛乳	お茶 人参ごはん	ベーコン ピザ用チーズ 卵 牛乳	食パン、バター りんごジャム 油 じゃが芋 はいが精米	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 人参	塩 こしょう 麦茶 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	427kcal 14.7g 16.2g 1.4g	368kcal 14.2g 14.2g 1.1g
5 ・ 19	土	ごはん 豚肉の鉄火煮 にらのおひたし 味噌汁(油揚げ・キャベツ) メロン	牛乳 ロールカステラ	豚もも肉 味噌 花かつお 油揚げ 牛乳	はいが精米 じゃが芋 油 砂糖 ロールカステラ	ごぼう、人参 ピーマン、にら ほうれん草 キャベツ メロン	だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 16.2g 15.7g 1.2g	390kcal 16g 17.4g 1.4g
7 ・ 23	月 ・ 水	ごはん 豆腐のミートローフ 拌三絲 味噌汁(玉ねぎ・なす) メロン	牛乳 黒糖蒸しパン	綿豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米、油 オートミール、春雨 砂糖、胡麻油 小麦粉 黒砂糖	玉ねぎ、人参 きゅうり なす メロン レーズン	塩、こしょう ケチャップ、酢 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516kcal 16.5g 16.2g 1.5g	456kcal 16.4g 17.7g 1.8g
8 ・ 22	火	カレー(ライス) 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ	りんご果汁 茹でとうもろこし スティックパン	豚もも肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、白胡麻 砂糖 スティックパン	人参、玉ねぎ 切干し大根 きゅうり りんごジュース とうもろこし	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 13.3g 13.7g 1.3g	394kcal 10.3g 13g 1.6g
9 ・ 30	水	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ミックスベジタブルソテー 豆腐スープ メロン	のむヨーグルト キャラットオレンジ寒天 クラッカー	鶏もも肉(皮つき) 綿豆腐 ジョアマスクット 牛乳(乳児のみ)	ロールパン、米粉 油 砂糖 じゃが芋 ルヴァンクラッカー	トマト缶、玉ねぎ 人参、さやいんげん コーン、小松菜 メロン、粉寒天 みかんジュース	塩 こしょう 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 18.3g 16.4g 1.6g	369kcal 17g 13.4g 1.3g
10 ・ 31	木	ごはん しらす入り卵焼き なすとピーマンの味噌炒め 清汁(えのきたけ・オクラ)	牛乳 切干し大根のごはん	卵、スキムミルク しらす干し 味噌 牛乳 油揚げ	はいが精米 油 砂糖	ほうれん草、なす ピーマン、人参 えのきたけ オクラ 切干し大根	水 塩 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 16.4g 13.8g 1.6g	377kcal 16.5g 15.1g 2g
11 ・ 25	金	ごはん 魚の南蛮漬け ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	牛乳 インディアンスパゲティ	鰯 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米、小麦粉 油 砂糖 白胡麻 スパゲティ	生姜汁、きゅうり トマト、ほうれん草 もやし、かぼちゃ 玉ねぎ、すいか 人参、ピーマン	酒、しょう油 酢、だし汁 カレー粉 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 18.7g 15.1g 1.8g	428kcal 19.4g 16.4g 2.1g
12 ・ 26	土	ごはん 凍り豆腐の卵とじ煮 カレーポテト 味噌汁(切干し大根・ほうれん草)	牛乳 ゆかりごはん	凍り豆腐 鶏もも肉(皮なし) 卵 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋	人参 さやえんどう 冷凍グリーンピース 切干し大根 ほうれん草	しょう油 塩 だし汁 カレー粉 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 17.7g 12.9g 1.4g	416kcal 17.5g 13.6g 1.7g
14 ・ 28	月	ごはん ぶたどん(具) おかひじきのサラダ すいか	牛乳 スコーン	豚もも肉 牛乳 カテージチーズ 卵	はいが精米、砂糖 油、マヨネーズ 小麦粉 バター いちごジャム	長ねぎ おかひじき きゅうり コーン すいか	しょう油、みりん 酒 塩 こしょう ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 18.8g 17.2g 1g	433kcal 18.8g 18.9g 1.2g
24	木	ごはん にらレバ炒め 黄金煮 冷や汁風	牛乳 手作りふりかけおにぎり	豚レバー、絹豆腐 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 さつま芋、バター 白胡麻 胡麻油	生姜汁、人参 にら もやし きゅうり 青のり	しょう油、酒 オイスターソース 塩 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 18.2g 12g 1.3g	440kcal 18.6g 12.6g 1.6g
29	火	ごはん 鶏じゃがグラタン 青菜としらすのサラダ 味噌汁(麩・生わかめ)	牛乳 ココアクリームパン	鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米、油 じゃが芋、マヨネーズ パン粉、白胡麻 砂糖、麩 ロールパン、コンスターチ	玉ねぎ パセリ 小松菜 人参 生わかめ	塩、こしょう カレー粉、酢 しょう油 だし汁 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494kcal 17.6g 17.1g 1.5g	423kcal 17.3g 19.1g 1.9g
参考 献立		そうめん 鶏肉の立田揚げ 甘酢和え メロン	牛乳 天の川寒天 ヨーグルト添え 塩味せんべい	まぐろ油漬缶 鶏もも肉(皮なし) しらす干し 牛乳 プレーンヨーグルト	そうめん かたくり粉 油 砂糖 星たべよ	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜汁、トマト、きゅうり 生わかめ、メロン 粉寒天、ぶどうジュース みかんジュース	だし汁、みりん しょう油 塩 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 17.7g 16.5g 1.6g	523kcal 20.5g 18.8g 2.1g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。