

| 日／曜             | 献立名                                                   | 材料名(昼食・3時おやつ)             |                                             |                                                          |                           | 10時おやつ                      | 栄養価                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                 |                                                       | 熱と力になるもの                  | 血や肉や骨になるもの                                  | 体の調子を整えるもの                                               | 調味料                       | 3時おやつ                       |                                                             |
| 01<br>(火)<br>火曜 | ごはん<br>オレンジ<br>サケのムニエル<br>キャベツと白菜の煮物<br>野菜スープ         | 米、米粉、オリーブ油                | 牛乳、さけ、油揚げ、バター                               | りんご濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、粉かんでん、レモン、にんじん        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩     | オレンジ牛乳<br>リンゴゼリー<br>牛乳      | エネルギー 370 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 9.3 g<br>カルシウム 200 mg  |
| 02<br>(水)<br>水曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>野菜たっぷり夏マーボー<br>白菜の納豆和え<br>はるさめスープ      | 米、米粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉      | 牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、挽きわり納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ) | はくさい、もやし、チンゲンサイ、トマト、たまねぎ、なす、ねぎ、にんじん、干しぶどう                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩       | キウイ牛乳<br>レーズンクッキー<br>牛乳     | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 17.0 g<br>カルシウム 228 mg |
| 03<br>(木)<br>木曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>たらのみそ焼き<br>ツナとそうめんのサラダ<br>まいたけのすまし汁    | 米、干しそうめん、砂糖、ごま油           | 牛乳、ヤクルト、たら、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)                 | バナナ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にんじん                               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩 | オレンジ牛乳<br>バナナ<br>牛乳         | エネルギー 387 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂質 6.4 g<br>カルシウム 199 mg  |
| 04<br>(金)<br>金曜 | ごはん<br>バナナ<br>豚肉ときのこのバター醤油炒め<br>夏野菜サラダ<br>大根のすまし汁     | 米、米粉パン、オリーブ油、砂糖           | 牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、油揚げ、バター                    | バナナ、もやし、だいこん、キャベツ、トマト、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、にんじん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩       | バナナ牛乳<br>チーズトースト<br>牛乳      | エネルギー 424 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂質 12.4 g<br>カルシウム 199 mg |
| 05<br>(土)<br>土曜 | 中華丼<br>豆腐の中華風サラダ<br>チンゲン菜のみそ汁<br>オレンジ                 | 米、ソフトせんべい塩味、ごま油、片栗粉、砂糖    | 牛乳、豚肉(肩)、チーズ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ            | チンゲンサイ、オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、しいたけ、にんじん、カットわかめ                 | 煮干だし汁、しょうゆ、酢              | オレンジ牛乳<br>せんべい<br>チーズ<br>牛乳 | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 19.8 g<br>カルシウム 311 mg |
| 07<br>(月)<br>月曜 | 焼きうどん<br>白菜のお浸し<br>オクラのすまし汁<br>バナナ                    | 干しうどん(ゆで)、米、ごま油、砂糖        | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、かつお節                          | バナナ、はくさい、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、オクラ                          | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩         | バナナ牛乳<br>おかかおにぎり<br>牛乳      | エネルギー 373 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 11.4 g<br>カルシウム 195 mg |
| 08<br>(火)<br>火曜 | ごはん<br>キウイ<br>さばの香り焼き<br>トマトの和え物<br>チンゲン菜の中華スープ       | 米、じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖         | 牛乳、さば、ツナ水煮缶                                 | ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、もやし、トマト、チンゲンサイ、粉かんでん、カットわかめ              | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩   | キウイ牛乳<br>ぶどうゼリー<br>牛乳       | エネルギー 405 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂質 13.7 g<br>カルシウム 180 mg |
| 09<br>(水)<br>水曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>ぎせい豆腐<br>にら玉炒め<br>えのきのすまし汁             | 米、焼ふ、はるさめ、砂糖、ごま油          | 牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、卵                         | にら、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ                                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩       | オレンジ牛乳<br>にらチャーハン<br>牛乳     | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 15.6 g<br>カルシウム 216 mg |
| 10<br>(木)<br>木曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>豚しゃぶ風あえ物<br>キャベツの刻みのりサラダ<br>鶏肉と卵のスープ   | 米、はるさめ、ごま油、砂糖、すりごま        | 牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、鶏ひき肉、卵、しらす干し                  | オレンジ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、焼きのり                        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩       | 豆麩スナック牛乳<br>オレンジ<br>牛乳      | エネルギー 437 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 12.8 g<br>カルシウム 221 mg |
| 11<br>(金)<br>金曜 | ごはん<br>バナナ<br>ひき肉のにら玉炒め<br>こまつなときのこのソテー<br>だいこんのすまし汁  | 米、米粉パン、砂糖、ごま油             | 牛乳、豚ひき肉、無塩バター、卵                             | バナナ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、にら、しめじ、ねぎ                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩   | バナナ牛乳<br>ラスク<br>牛乳          | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 20.5 g<br>カルシウム 193 mg |
| 12<br>(土)<br>土曜 | 鶏肉の甘酢丼<br>もやしのナムル<br>えのきのスープ<br>バナナ                   | 米、ソフトせんべい塩味、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ                            | バナナ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩       | 牛乳バナナ<br>せんべい<br>チーズ<br>牛乳  | エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 17.7 g<br>カルシウム 273 mg |
| 14<br>(月)<br>月曜 | ごはん<br>バナナ<br>冬瓜と鶏肉の煮物<br>チンゲン菜の納豆和え<br>こまつなとはるさめのスープ | 米、はるさめ、砂糖、ごま              | 牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ                          | バナナ、もやし、こまつな、チンゲンサイ、とうがん、しいたけ、にんじん、ねぎ                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩   | バナナ牛乳<br>いなりおにぎり<br>牛乳      | エネルギー 433 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 10.1 g<br>カルシウム 220 mg |
| 15<br>(火)<br>火曜 | ごはん<br>オレンジ<br>たらのみそ焼き<br>キャベツとトマトのサラダ<br>なめこ汁        | 米、しらたき、砂糖、オリーブ油           | 牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                   | オレンジ濃縮果汁、オレンジ、トマト、もやし、なめこ、キャベツ、ねぎ、粉かんでん                  | 煮干だし汁、酒、酢、みりん、食塩          | 豆麩スナック牛乳<br>オレンジゼリー<br>牛乳   | エネルギー 396 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 10.0 g<br>カルシウム 218 mg |
| 16<br>(水)<br>水曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>豚ひき肉のトマト煮<br>わかめサラダ<br>五目汁             | 米、砂糖、ごま油、オリーブ油            | 牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、しらす干し、バター、油揚げ                  | チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、ズッキーニ、なす、ごぼう、黄ピーマ     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩       | キウイ牛乳<br>じゃこピラフ<br>牛乳       | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 12.2 g<br>カルシウム 228 mg |
| 17<br>(木)<br>木曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>さわらのごまみそ焼き<br>キャベツとりんごのサラダ<br>はくさいのみそ汁 | 米、砂糖、すりごま、ごま油、オリーブ油       | 牛乳、ヤクルト、さわら、米みそ(淡色辛みそ)                      | もも、はくさい、もやし、キャベツ、なめこ、りんご、きゅうり、ねぎ                         | 煮干だし汁、酒、酢、食塩              | チーズ牛乳<br>もも<br>牛乳           | エネルギー 395 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 11.3 g<br>カルシウム 212 mg |

2025年07月

献立表

ドレミ保育園(以上児)

| ／<br>曜            | 献立名                                              |      | 材料名(昼食・3時おやつ)                            |                                                      |                                                    |                                 | 10時おやつ<br>3時おやつ              |                                | 栄養価                                    |      |     |     |     |
|-------------------|--------------------------------------------------|------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------|-----|-----|-----|
|                   |                                                  |      | 熱と力になるもの                                 | 血や肉や骨になるもの                                           | 体の調子を整えるもの                                         | 調味料                             |                              |                                |                                        |      |     |     |     |
| 18<br>(<br>金<br>) | ごはん<br>マーボーなす<br>はくさいのお浸し<br>とうがん汁               | バナナ  | 米、米粉パン、片栗粉、砂糖、ごま油                        | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節            | バナナ、はくさい、なす、もやし、とうがん、ねぎ、にんじん                       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒                | バナナ 牛乳<br>チーズトースト<br>牛乳      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 451 kcal<br>17.3 g<br>13.8 g<br>232 mg |      |     |     |     |
| 19<br>(<br>土<br>) | ジャージャー麺<br>コールスローサラダ<br>トマトと卵のスープ<br>オレンジ        |      | 干しそうめん(ゆで)、ソフトせんべい塩味、砂糖、ごま油、片栗粉、オリーブ油、ごま | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)                             | オレンジ、トマト、もやし、キャベツ、りんご、きゅうり、しいたけ、ねぎ                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩           | オレンジ 牛乳<br>せんべい<br>チーズ<br>牛乳 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 460 kcal<br>19.4 g<br>20.5 g<br>274 mg |      |     |     |     |
| 22<br>(<br>火<br>) | ごはん<br>さばの煮つけ<br>チンゲン菜ともやしのお浸し<br>キャベツのみそ汁       | キウイ  | 米、砂糖                                     | 牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                           | りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、粉かんでん、にんじん         | 煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん            | チーズ 牛乳<br>リンゴゼリー<br>牛乳       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 398 kcal<br>18.4 g<br>13.6 g<br>207 mg |      |     |     |     |
| 23<br>(<br>水<br>) | 夏野菜カレー<br>もやしのナムル<br>わかめのすまし汁<br>ヤクルト            |      | 米、じゃがいも、ぎょうざの皮、ごま油、ごま、片栗粉                | 牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、チーズ、油揚げ                                | もやし、はくさい、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ                | かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁  | オレンジ 牛乳<br>チーズスティック<br>牛乳    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 514 kcal<br>19.4 g<br>17.6 g<br>323 mg |      |     |     |     |
| 24<br>(<br>木<br>) | ごはん<br>はくさいとひき肉の煮物<br>きゅうりと長芋ののりごま和え<br>えのきのすまし汁 | ヤクルト | 米、ながいも、片栗粉、砂糖、ごま油                        | 牛乳、ヤクルト、豚ひき肉                                         | バナナ、はくさい、キャベツ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、にんじん、焼きのり            | かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩     | 豆麩スナック 牛乳<br>バナナ<br>牛乳       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 403 kcal<br>12.4 g<br>10.6 g<br>208 mg |      |     |     |     |
| 25<br>(<br>金<br>) | ごはん<br>鶏肉のすき焼き風煮物<br>切干大根の旨煮<br>はくさいのみそ汁         | バナナ  | 米、米粉パン、しらたき、砂糖                           | 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ               | バナナ、はくさい、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん             | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん        | バナナ 牛乳<br>ラスク<br>牛乳          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 506 kcal<br>14.9 g<br>18.6 g<br>222 mg |      |     |     |     |
| 26<br>(<br>土<br>) | 凍り豆腐のそぼろ丼<br>白菜のお浸し<br>しいたけのすまし汁<br>バナナ          |      | 米、ソフトせんべい塩味、砂糖、ごま油                       | 牛乳、鶏ひき肉、チーズ、凍り豆腐、かつお節                                | バナナ、はくさい、ほうれんそう、しいたけ、にんじん、こまつな、ひじき                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩             | バナナ 牛乳<br>せんべい<br>チーズ<br>牛乳  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 480 kcal<br>18.3 g<br>17.7 g<br>297 mg |      |     |     |     |
| 28<br>(<br>月<br>) | ごはん<br>筑前煮<br>きゅうりの酢の物<br>にら玉汁                   | バナナ  | 米、しらたき、砂糖、ごま                             | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)                            | バナナ、もやし、きゅうり、れんこん、にんじん、にら、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ              | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩 | バナナ 牛乳<br>塩昆布おにぎり<br>牛乳      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 412 kcal<br>13.6 g<br>8.9 g<br>187 mg  |      |     |     |     |
| 29<br>(<br>火<br>) | ごはん<br>さわらの幽庵焼き<br>白菜ののりあえ<br>まいたけのすまし汁          | オレンジ | 米、ごま油、砂糖                                 | 牛乳、さわら、油揚げ                                           | りんご濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、オレンジ、はくさい、キャベツ、こまつな、粉かんでん、にんじん、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩       | オレンジ 牛乳<br>ミックスゼリー<br>牛乳     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 373 kcal<br>17.2 g<br>10.6 g<br>205 mg |      |     |     |     |
| 30<br>(<br>水<br>) | ごはん<br>炒り豆腐<br>鶏ささみサラダ<br>キャベツと豚肉のみそ汁            | ヤクルト | 米、米粉、砂糖、ごま油、すりごま                         | 牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、卵、無塩バター、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏 | キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、きゅうり、ねぎ、いんげん                    | 煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん                | キウイ 牛乳<br>チーズクッキー<br>牛乳      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 508 kcal<br>18.7 g<br>18.9 g<br>251 mg |      |     |     |     |
| 31<br>(<br>木<br>) | ごはん<br>たら煮つけ<br>やさしいサラダ<br>なめこのみそ汁               | ヤクルト | 米、砂糖、ごま油                                 | 牛乳、ヤクルト、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                            | オレンジ、キャベツ、なめこ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ                        | 煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩       | チーズ 牛乳<br>オレンジ<br>牛乳         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | 358 kcal<br>17.1 g<br>7.2 g<br>229 mg  |      |     |     |     |
| (<br>)            |                                                  |      |                                          |                                                      |                                                    |                                 |                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | kcal<br>g<br>g<br>mg                   |      |     |     |     |
| (<br>)            |                                                  |      |                                          |                                                      |                                                    |                                 |                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>カルシウム | kcal<br>g<br>g<br>mg                   |      |     |     |     |
|                   |                                                  |      | エネルギー                                    | タンパク                                                 | 脂質                                                 | カルシウム                           | 鉄                            | A                              | B1                                     | B2   | C   | 繊維  | 食塩  |
|                   |                                                  |      | kcal                                     | g                                                    | g                                                  | mg                              | mg                           | μg                             | mg                                     | mg   | mg  | g   | g   |
| 3才以上児             |                                                  |      | 440                                      | 16.8                                                 | 13.8                                               | 228                             | 1.4                          | 126                            | 0.25                                   | 0.36 | 20  | 2.6 | 1.5 |
| 目標量               |                                                  |      | 624                                      | 23.4                                                 | 17.3                                               | 270                             | 2.4                          | 225                            | 0.26                                   | 0.38 | 20  | 3.9 | 1.7 |
| 充足率(%)            |                                                  |      | 71                                       | 72                                                   | 80                                                 | 84                              | 58                           | 56                             | 96                                     | 95   | 100 | 67  | 88  |
| 3才未満児             |                                                  |      | 363                                      | 14.2                                                 | 12.1                                               | 234                             | 1.1                          | 118                            | 0.21                                   | 0.34 | 18  | 2.1 | 1.2 |
| 目標量               |                                                  |      | 553                                      | 20.8                                                 | 15.4                                               | 258                             | 2.2                          | 222                            | 0.22                                   | 0.34 | 19  | 3.6 | 1.6 |
| 充足率(%)            |                                                  |      | 66                                       | 68                                                   | 79                                                 | 91                              | 50                           | 53                             | 95                                     | 100  | 95  | 58  | 75  |