

2025年7月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1	火	チキンカツ オーロラサラダ わかめごはん 麩のすまし汁	りんごジャム サンド	鶏肉 わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 りんごジャム 食パン	キャベツ 人参 きゅうり
2	水	肉じゃが 七分つきごはん【米飯】 たまねぎとうす揚げのみそ汁 フルーツ	おかか おにぎり	豚肉 うす揚げ みそ 花かつお 牛乳	じゃがいも 米 ごま	人参 たまねぎ さやいんげん 糸こんにゃく フルーツ
3	木	七夕ひやむぎ 【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト 肉団子 フルーツ	七夕フルーツ ポンチ	卵 豚肉 牛乳	ひやむぎ じゃがいも	人参 オクラ しいたけ フルーツ みかん缶 パイン缶 スイカ
4	金	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	おかしと せんべい	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ ブロッコリー キャベツ フルーツ
5	土	ジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	
7	月	チキンライス ひじきマヨドレサラダ コンソメスープ フルーツ	きなこラスク	鶏肉 ひじき ベーコン わかめ きなこ 牛乳	米 食パン バター	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
8	火	かぼちゃコロッケ ドレッシングサラダ ゆかりごはん【米飯】 冬瓜と豆腐のみそ汁	あんこ クッキー	豆腐 みそ 牛乳	パン粉 米 ごま 小麦粉 バター	かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり 冬瓜 小豆
9	水	白身魚の照り焼き 米飯 ごま和え【おひたし】 なすとうす揚げのみそ汁 フルーツ	わかめ おにぎり	白身魚 うす揚げ みそ わかめ 牛乳	片栗粉 米 ごま	小松菜 白菜 人参 なす フルーツ
10	木	すきやき風煮物 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	パインケーキ	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 豆乳 牛乳	米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 フルーツ パイナップル
11	金	豚丼 じゃがいものカレー和え 麩のすまし汁	スイスロール	豚肉 わかめ 牛乳	米 ごま じゃがいも 麩 小麦粉 生クリーム	人参 たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ
12	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	フルーツ
14	月	和風チャーハン ウインナー じゃことわかめの酢の物 にゅうめん汁 フルーツ	マーマレード 蒸しパン	鮭 ウインナー わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 豆乳 牛乳	米 ごま そうめん ホットケーキミックス マーマレード	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
15	火	メンチカツ わかめごはん ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 おくらのみそ汁	カルピス寒天 とビスケット	豚肉 わかめ 豆腐 みそ 牛乳 寒天	パン粉 米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり オクラ みかん パイナップル
16	水	筑前煮 米飯 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	黒糖ソフト クッキー	鶏肉 ちくわ みそ わかめ 豆腐 牛乳	じゃがいも 米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ごぼう さやいんげん かぼちゃ フルーツ
17	木	手羽元のさっぱり煮 米飯 おくらのおかか和え たまねぎと厚揚げのみそ汁	豆腐の パンケーキ	鶏肉 花かつお 厚揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 ホットケーキミックス いちごジャム	生姜 オクラ キャベツ 人参 たまねぎ
18	金	夏野菜ポークカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	ウエハースと おかし	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ なす キャベツ きゅうり ピーマン パプリカ フルーツ

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
19	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 一口ゼリー	せんべい	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり
21	月	海の日				
22	火	シシリアンライス 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ	ピーチケーキ	豚肉 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 豆乳 牛乳	米 ホットケーキミックス	レタス トマト とうもろこし 小松菜 白菜 人参 フルーツ たまねぎ
23	水	五目ひやむぎ 【野菜煮込みうどん】 ちくわのカレー揚げ フルーツ	鮭おにぎり	わかめ 卵 ちくわ 鮭 牛乳	ひやむぎ 小麦粉 米 ごま	人参 もやし きゅうり しいたけ フルーツ
24	木	夏野菜のトマト煮込み 七分つきごはん【米飯】 じゃがいものみそ汁 フルーツ	プリン	鶏肉 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	トマト たまねぎ 人参 ズッキーニ なす さやいんげん フルーツ
25	金	ポークシチュー 食パン 和風マヨサラダ フルーツ	バウムクーヘン	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン 小麦粉	人参 たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり フルーツ
26	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	食パン 片栗粉 スティックパン	人参 たまねぎ フルーツ
28	月	親子どんぶり おひたし かぼちゃのみそ汁	きなこ マフィン	鶏肉 卵 みそ わかめ きなこ 大豆 牛乳 豆乳	米 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 かぼちゃ
29	火	白身魚のごまダレ焼き 麦ごはん【米飯】 マカロニサラダ なすと うす揚げのみそ汁 フルーツ	ポパイケーキ	白身魚 うす揚げ みそ 豆乳 牛乳	ごま 米 マカロニ ホットケーキミックス	生姜 キャベツ 人参 きゅうり なす フルーツ ほうれん草
30	水	カレーピラフ 温野菜 ウインナー 豆腐のみそ汁 フルーツ	ちんすこう	牛肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 ウインナー	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン ブロッコリー とうもろこし フルーツ
31	木	から揚げ マヨドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 たまねぎとうす揚げのみそ汁	バナナケーキ	鶏肉 うす揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	生姜 キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ バナナ

() 内は基準値

7月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	486 (490) Kcal	17.0 (18.0) g	16.1 (18.0) g	1.4 (1.3) g
	3歳以上	580 (580) Kcal	21.1 (22.0) g	19.7 (20.0) g	1.6 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 今月のご当地デーです ～

佐賀県の「シシリアンライス」と石川県の「ピーチケーキ」です。
「シシリアンライス」はあたたかいご飯の上に甘辛く炒めたお肉と野菜を乗せ、仕上げにマヨネーズをかけたものです。昭和50年頃に飲食店でまかないとして出されていたのが始まりで、現在は家庭料理としても親しまれています。
「ピーチケーキ」…金沢の桃は出荷量は少ないものの、金沢のお盆にかかせない一品です。おやつに桃を使用したピーチケーキをいただきます。

