

令和7年

7月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのばたらき			栄養価		三未以下 添加	おやつ	
					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	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全量)
火	1	プール開き	15	マーボーなす 青菜のナムル オレンジ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 白ごま、小麦粉 バター	牛乳、豆腐 豚ひき肉、赤みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、なす 乾しいたけ、乾きくらげ 白ねぎ、生姜、小松菜 もやし、オレンジ、バナナ レモン				牛乳、菓子	牛乳 バナナケーキ
水	2	絵本読み聞かせ (年長組)	16	肉じゃがカレー風味 野菜の酢の物 パイン缶	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 バター、グラニュー糖	牛乳、豚肉、卵	人参、玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース、きゅうり もやし、パイン缶				牛乳、菓子	牛乳 バタークッキー
木	3	杉本先生リズム指導 (午後)	17	給食参観日 (ひまわり組)	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ 手作りふりかけ	米、油、砂糖、乾マカロニ ケチャップ、片栗粉、小麦粉 コーンスターチ 植物性生クリーム グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳 ウインナー、小魚 青のり粉、削りかつお 豆腐				牛乳、菓子	牛乳 ミニココアメロンパン
金	4	カワイ体操プール (年中・年長組)	18	さばの南蛮漬け グリーンポテト とうがんとみそ汁	米、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも 菓子	牛乳、さば 青のり粉、油揚げ 乾わかめ、中みそ 昆布	人参、玉ねぎ ピーマン、冬瓜 えのきたけ、奴ねぎ				牛乳、菓子	牛乳、昆布、エアリアル 牛乳、昆布、さやえんどう
土	5		19	スパゲティミートソース 牛乳	乾スパゲティ、油 砂糖、ケチャップ 菓子	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆	人参、玉ねぎ なす、ピーマン カットトマト缶				牛乳、菓子	5日：ばかうけ 19日：星たべよ
月	7	創立記念・七夕・誕生会 個人懇談(あお組) (～10日まで)		とうもろこしごはん 赤魚の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 パイン缶	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま 乾ひやむぎ	牛乳、赤魚 乾わかめ、粉寒天	ホールコーン、生姜 人参、キャベツ 小松菜、おくら パイン缶、みかん缶				牛乳、菓子	牛乳 七夕ゼリー
火	8	プール	22	鶏肉の照り焼き きゅうりとひじきの酢の物 おくら納豆	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 マーガリン	牛乳、鶏肉、ちりめん 乾ひじき、納豆 削りかつお、もみのり ベーコン、卵	きゅうり、もやし 人参、おくら 玉ねぎ、小松菜				牛乳、菓子	牛乳 じゃがいものキッシュ風
水	9	絵本読み聞かせ(年中組) カワイ体操教室(年長組)	23	ほきのカレーじょうゆ焼き ごぼうのごまマヨサラダ オレンジ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま マヨネーズ 乾ひやむぎ	牛乳、ほき、油揚げ	ごぼう、人参 キャベツ、きゅうり オレンジ、奴ねぎ				牛乳、菓子	牛乳 ひやむぎ
木	10	マキコムズ造形遊び (年中・年長組)	24	プール	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま 食パン、マーガリン グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉 厚揚げ、もずく	人参、かぼちゃ なす、玉ねぎ グリーンピース、生姜 もやし、きゅうり、バナナ			菜めし	牛乳、菓子	牛乳 シュガートースト
金	11		25	避難訓練	米、油、砂糖 じゃがいも ハヤシルウ、菓子	牛乳、豚肉、小魚	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり パイン缶				牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、シガーフライ 牛乳、小魚の甘辛、アスバラガスビスケット
土	12		26	ぶっかけうどん 磯あえ 牛乳	乾うどん、油、砂糖 白ごま、	牛乳、油揚げ 鶏肉、塩昆布	乾しいたけ、人参 小松菜、キャベツ				牛乳、菓子	12日：ばかうけ 26日：ぼたぼた焼き
月	14	プール	28	身体計測 (年少・年中・年長組) 個人懇談(さくら組) (～31日まで)	鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め バナナ	米、油、ごま油 ウエハース	牛乳、鮭、ベーコン アイスマルク	人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ ホールコーン 小松菜、バナナ			牛乳、菓子	牛乳 アイスクリーム ウエハース添え
火			29	プール	コーンコロッケ ツナサラダ 味付けのり パイン缶	米、油、砂糖、じゃがいも 小麦粉、パン粉 食パン、マーガリン グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉 卵、ツナ缶 もみのり、きな粉	玉ねぎ ホールコーン、人参 キャベツ、きゅうり パイン缶			牛乳、菓子	牛乳 きな粉クリームサンド
水			30	豚肉と厚揚げの中華炒め トマト 小魚三杯酢	米、砂糖、ごま油 片栗粉	牛乳、豚肉 厚揚げ、ちりめん ヨーグルト	人参、玉ねぎ もやし、小松菜 トマト、バナナ みかん缶、パイン缶				牛乳、菓子	牛乳 果物のヨーグルトかけ
木			31	グリルチキン かぼちゃのごまドレッシングサラダ ひじきふりかけ	米、油、砂糖 米粉、じゃがいも 白ごま、小麦粉 お好みソース	牛乳、鶏肉、ロースハム 乾ひじき、小魚、豆腐 ちくわ、刻み昆布 削りかつお、青のり粉	人参、かぼちゃ きゅうり、ゆかり キャベツ				牛乳、菓子	牛乳 お好み焼き

☆夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう☆

だんだんと気温が高くなって夏本番がやってきます。夏野菜もすくすくと育っておいしい時期になります。

夏野菜には夏を元気に過ごすための水分やミネラルが多く含まれているので、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！

この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。

平均の熱量は569kcalでたんぱく質は21.1gです。