



7月の献立表



3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和7年7月
くまの子倶楽部三室保育園

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人分(kcal)
					あか	黄	みどり	タバコ(g)
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん お豆腐ナゲット トマトときゅうりのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 おふラスク	鶏ひき肉、鶏むね、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、米粉、片栗粉、マヨドレ(アレルギーフリー)、なたね油、砂糖、じゃがいも、焼きふ、バター、きなこせんべい	トマト、きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ	524(467) 20.6(18.6) 19.6(17.5) 1.4(1.3)
2	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん たらのカラフルマヨ焼き 五目うま煮 キャベツのみそ汁	牛乳 ごまドーナツ	すけとうだら、あおのり、鶏もも、高野豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、豆腐	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、砂糖、なたね油、ホットケーキミックス、ごま、グラニュー糖、かぼちゃポーロ	赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、だいこん、干しいたけ、キャベツ、たまねぎ	524(468) 23.8(20.5) 15.5(14.3) 1.8(1.6)
3	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のレモン照り焼き キャベツのおかか和え みそけんちん汁	牛乳 豆乳くずもち	鶏もも、かつお節、豆腐、みそ、牛乳、豆乳、きなこ	米、しらたき、なたね油、片栗粉、砂糖、黒砂糖、せんべい	レモン、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ごぼう、しめじ	519(460) 22.2(19.8) 16.7(15.1) 1.3(1.3)
4	金	牛乳 ビスケット	ジャージャーめん わかめサラダ 中華スープ	牛乳 きつねおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、わかめ、牛乳、油揚げ	食塩なしうどん、ごま油、砂糖、じゃがいも、米、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、もやし、とうがん、コーン	525(470) 22.3(19.8) 17.1(16.3) 1.5(1.4)
5	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス 野菜スープ ぶどうゼリー	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン、寒天	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン、ぶどうジュース	511(408) 14.3(11.3) 11.9(9.4) 1.4(1.3)
7	月	牛乳 おせんべい 	☆七夕メニュー☆ スーパースターカレー 天の川スープ かき氷ゼリー	牛乳 おほしさまクッキー	ぶたひき肉、焼きのり、ベーコン、寒天、牛乳、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、はるさめ、カルピス、砂糖、薄力粉、バター、せんべい	たまねぎ、にんじん、オクラ、キャベツ、ぶどうジュース、オレンジジュース、かぼちゃ	636(556) 18.1(16.7) 21.6(19.1) 1.3(1.4)
8	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 赤魚の玉ねぎソース キャベツときゅうりの浅漬け 冬瓜のみそ汁	牛乳 豆乳プリン おせんべい	あこうだい、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳、寒天	米、なたね油、片栗粉、砂糖、メープルシロップ、グラニュー糖、せんべい、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうがん	515(460) 21.4(19.3) 12.1(11.4) 1.7(1.6)
9	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 青菜の磯和え 沢煮椀 幼児クラス 宮古島のもすく酢	牛乳 きなこ揚げパン	鶏もも、みそ、焼きのり、厚揚げ、牛乳、きなこ、もずく(幼児クラス)	米、砂糖、白すりごま、しらたき、コッペパン(保育園)、なたね油、グラニュー糖、かぼちゃポーロ	こまつな、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう	524(461) 22.1(19.4) 17.9(16.1) 1.4(1.3)
10	木	牛乳 おせんべい	なすとトマトのスパゲティ きゅうりのピクルス キャベツのスープ	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも、パルメザンチーズ、ベーコン、牛乳	マカロニ・スパゲティ、なたね油、砂糖、ごま油、米、せんべい	なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、きゅうり、キャベツ	541(480) 21.5(19.2) 16.3(15) 1.4(1.4)
11	金	牛乳 ビスケット	ごはん マーボー春雨 三色ナムル 中華スープ	牛乳 にんじん バナナケーキ	ぶたひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏むね、牛乳、脱脂粉乳	米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、白すりごま、ホットケーキミックス、なたね油、メープルシロップ、たべっこビスケット	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、なす、もやし、こまつな、とうがん、コーン、バナナ	556(496) 22.3(20.1) 15.6(14.9) 1.6(1.4)
12	土	麦茶 おせんべい	ソイ丼 味噌汁 バナナ 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、だいた、みそ	米、なたね油、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、バナナ	500(420) 17.3(14.2) 12.2(9.8) 1.7(1.5)
14	月	牛乳 おせんべい	サンマーメン バンバンジーサラダ ヨーグルト	牛乳 そぼろおにぎり	豚もも、ささみ、ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、白すりごま、なたね油、米、せんべい	にんじん、たまねぎ、もやし、にら、キャベツ、きゅうり	553(492) 24.5(21.5) 14.2(13.3) 2(1.8)
15	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ 小松菜サラダ 高野豆腐のみそ汁	牛乳 鬼まんじゅう	鶏もも、ツナ、高野豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、片栗粉、なたね油、ごま油、砂糖、さつまいも、薄力粉、きなこせんべい	しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ	555(493) 22.4(20) 19.2(17.3) 1.5(1.5)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I栄養 - (kcal) タバク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
16	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 肉じゃが ほうれんそうのごま和え なめこのみそ汁	牛乳 焼きとうもろこし りんごゼリー	豚もも、豆腐、みそ、牛乳、寒天	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、白すりごま、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、なめこ、根深ねぎ、コーン、りんごジュース	507(454) 18.9(16.8) 13.3(12.6) 1.7(1.5)
17	木	牛乳 おせんべい	とうもろこしごはん 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	きなこ牛乳 セサミトースト	豚ばら、豆腐、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳、きなこ、脱脂粉乳	米、ごま油、砂糖、角型食パン、バター、なたね油、白すりごま、せんべい	コーン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、とうがん、ネーブル	618(544) 22.7(20.1) 23.4(20.6) 1.7(1.6)
18	金	牛乳 ビスケット	あじのかば焼き丼 きゅうりともやしのナムル かみなり汁	牛乳 フロースヨーグルト アスパラビスケット	あじ、焼きのり、豆腐、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト	米、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油、しらたき、カルピス、ビスケット、たべっこビスケット	きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、バナナ	520(469) 22.6(20.2) 15.2(14.5) 1.5(1.4)
19	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス 野菜スープ ぶどうゼリー	麦茶 いちごジャム サンド	ぶたひき肉、ベーコン、寒天	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン、ぶどうジュース	511(408) 14.3(11.3) 11.9(9.4) 1.4(1.3)
22	火	牛乳 きなこせんべい	チキンカレー ロミロミサラダ すいか	牛乳 かぼちゃパイ	鶏もも、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ぎょうざの皮、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、すいか、かぼちゃ	499(447) 17.9(16.3) 14.9(13.7) 1(1)
23	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 夏野菜オムレツ きゅうりのピクルス なすのみそ汁	牛乳 みたらしもち	卵、ぶたひき肉、豆乳、厚揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、片栗粉、かぼちゃポーロ	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす	576(511) 20.4(18.2) 15.9(14.6) 1.8(1.6)
24	木	牛乳 おせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん ぶりのみそマヨ焼き ひじきの煮物 沢煮椀	牛乳 オレンジ ヨーグルト蒸しパン	あおのり、かつお節、ぶり、みそ、ひじき、だいず、竹輪、厚揚げ、牛乳、鉄分カルシウムヨーグルト	米、白すりごま、砂糖、マヨドレ（アレルギーフリー）、なたね油、しらたき、ホットケーキミックス、せんべい	にんじん、れんこん、さやいんげん、だいこん、ごぼう、オレンジジュース	557(491) 24.4(21.3) 18.1(16.3) 1.9(1.7)
25	金	牛乳 ビスケット	コッペパン フリフリチキン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ミートソース マカロニ	鶏もも、ベーコン、牛乳、ぶたひき肉	コッペパン（保育園）、砂糖、りんごジャム、マヨドレ（アレルギーフリー）、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、なたね油、米粉、たべっこビスケット	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、トマト缶	525(475) 25.8(22.7) 21.9(20.1) 1.7(1.5)
26	土	麦茶 おせんべい	ソイ丼 味噌汁 バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、だいず、みそ	米、なたね油、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、バナナ	500(420) 17.3(14.2) 12.2(9.8) 1.7(1.5)
28	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼き 鉄分サラダ けんちん汁	牛乳 塩マヨポテト	鶏もも、みそ、ピザ用チーズ、ひじき、ツナ、豆腐、牛乳、豆乳	米、なたね油、砂糖、しらたき、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ（アレルギーフリー）、せんべい	にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、しめじ	508(456) 21.4(19.1) 19.1(17.1) 1.6(1.6)
29	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん なすとそぼろのみそ炒め 春雨サラダ オレンジ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、高野豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、ごま油、砂糖、はるさめ、白いりごま、コーンフレーク（シュガー）、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、なす、しょうが、キャベツ、きゅうり、ネーブル	571(507) 20.5(18.6) 15(13.7) 1(0.9)
30	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ぎつねうどん （幼児）ちくわの磯辺揚げ （乳児）たらの磯辺揚げ ポテトサラダ	牛乳 カレーおにぎり	油揚げ、竹輪、あおのり、牛乳、ぶたひき肉、たら	食塩なしうどん、砂糖、なたね油、片栗粉、米粉、じゃがいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、米、かぼちゃポーロ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、きゅうり	533(480) 17.7(15.9) 14.9(13.8) 1.8(1.7)
31	木	牛乳 おせんべい	ビーンズハヤシライス 蒸しとうもろこし 冬瓜のスープ	ジョア お好み焼き トースト	豚もも、だいず、ベーコン、ジョア マスカット、豆腐、あおのり、かつお節、牛乳	米、なたね油、米粉、砂糖、角型食パン、マヨドレ（アレルギーフリー）、せんべい	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、コーン、とうがん	541(483) 22.7(20) 11.4(11.3) 2.2(2.1)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
 ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。
 ・7/9に、幼児クラス（ぱんだ・うさぎ・こあら）で宮古島のもすく酢の提供があります。もすくをまだ食べたことがなく、アレルギーマスクがある方は担任までご連絡をお願いいたします。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I栄養 - (kcal)	562	542	463	484
タバク(g)	23.7	21.6	19.1	19.4
脂質(g)	16	16.8	12.9	15.3
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.5