令和7年７月

給食献立表

済美保育園

日		献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	献立名 延長おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価 3歳未満児	栄養価 3歳以上児
1	火	牛乳	ごはん　魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳　白身魚　わかめ 煮干し　だし昆布	米　酒　砂糖　しょうゆ カレー粉　片栗粉　サラダ油 酢　ごま　せんべい	しょうが　オクラ　にんじん 玉ねぎ　ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:428kcal たんぱく質:19.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.7g
2	水	牛乳	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 丸ボーロ	牛乳　ベーコン チーズ　ハム	ロールパン　サラダ油 スープの素　マカロニ マヨネーズ　クラッカー 鉄強化ウエハース	なす　オクラ　トマト　玉ねぎ えのきたけ　にんじん　きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal たんぱく質:17.3g 脂質:23.9g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal たんぱく質:18.2g 脂質:26.1g 食塩相当量:2.3g
3	木	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 サブレ	牛乳　牛肉 スキムミルク かに風味かまぼこ	米　バター　カレールウ スープの素　サラダ油　酢 砂糖　かりんとう	かぼちゃ　玉ねぎ　トマト 干しぶどう　えだまめ スイートコーン　きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ:539kcal たんぱく質:20.3g 脂質:21.0g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:613kcal たんぱく質:22.4g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.5g
4	金	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 ウエハース	牛乳　牛肉　油揚げ 卵　煮干し　豆腐 わかめ　みそ	米　サラダ油　砂糖　みりん 酒　しょうゆ　クッキー	小松菜　にんじん　玉ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal たんぱく質:20.4g 脂質:23.6g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:572kcal たんぱく質:22.4g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.8g
5	土	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳　豚肉 さつま揚げ　かつお節	うどん　ウスターソース サラダ油　スープの素 ビスケット	にんじん　キャベツ　もやし　ピーマン　えのきたけ　玉ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:393kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal たんぱく質:18.8g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g
7	月	牛乳	ひやむぎ バナナ　チーズ	ゼリー	牛乳 カステラ	牛乳　ハム　卵 だし昆布　かつお節 チーズ	そうめん　ごま　しょうゆ みりん　砂糖　ゼリー	干ししいたけ　きゅうり　トマト オクラ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:396kcal たんぱく質:18.7g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal たんぱく質:21.9g 脂質:13.2g 食塩相当量:2.3g
8	火	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこし	牛乳 サブレ	牛乳　合ひき肉 赤みそ　卵	米　サラダ油　スープの素 砂糖　酒　しょうゆ　片栗粉 ごま油	なす　玉ねぎ　にんじん しょうが　ピーマン　もやし　ねぎ とうもろこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ:458kcal たんぱく質:19g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.8g
9	水	牛乳	ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト　あられ おやつ昆布	牛乳 クラッカー	牛乳　牛肉　煮干し かまぼこ　だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め) 昆布	米　じゃがいも　サラダ油 砂糖　しょうゆ　あられ	玉ねぎ　にんじん　さやいんげん チンゲンサイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal たんぱく質:16.2g 脂質:9.7g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal たんぱく質:17.1g 脂質:8.3g 食塩相当量:2.1g
10	木	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	牛乳 せんべい	牛乳　牛肉　もずく かつお節　だし昆布	米　しらたき　ごま サラダ油　砂糖　しょうゆ 酒　みりん　食パン いちごジャム	ごぼう　にんじん さやいんげん　しょうが　ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:433kcal たんぱく質:16.9g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal たんぱく質:18.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g
11	金	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	すいか チーズ	牛乳 かりんとう	牛乳　豚肉　油揚げ みそ　煮干し　チーズ	米　片栗粉　サラダ油 しょうゆ　砂糖　酢　クッキー	しょうが　ねぎ　キャベツ にんじん　玉ねぎ　すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ:388kcal たんぱく質:19.6g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:475kcal たんぱく質:21.9g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.6g
12	土	牛乳	パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 おかき	牛乳　ゆで大豆 合ひき肉　チーズ	ロールパン　ペンネ サラダ油　トマトピューレ トマトケチャップ　しょうゆ スープの素　丸ボーロ	玉ねぎ　にんじん　ピーマン キャベツ　スイートコーン パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:437kcal たんぱく質:18.9g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.1g
14	月	牛乳	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 丸ボーロ	牛乳　ベーコン　チーズ ハム	ロールパン　サラダ油 スープの素　マカロニ マヨネーズ　クラッカー 鉄強化ウエハース	なす　オクラ　トマト　玉ねぎ えのきたけ　にんじん　きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal たんぱく質:17.3g 脂質:23.9g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal たんぱく質:18.2g 脂質:26.1g 食塩相当量:2.3g
15	火	牛乳	ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	牛乳　まぐろ油漬 豆腐　卵　煮干し だし昆布	米　小麦粉　片栗粉　しょうゆ 酒　サラダ油　サブレ	にんじん　ねぎ　トマト えのきたけ　玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal たんぱく質:17.2g 脂質:21.8g 食塩相当量:1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal たんぱく質:18.2g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.1g
16	水	牛乳	ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜とプルーンのケーキ	牛乳 あられ	牛乳　豆腐　鶏肉 竹輪　卵　煮干し だし昆布　鉄強化牛乳	米　砂糖　しょうゆ サラダ油　ふ ホットケーキミックス	玉ねぎ　にんじん　さやいんげん ねぎ　小松菜　プルーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal たんぱく質:20.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:542kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.9g
17	木	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 サブレ	牛乳　牛肉 スキムミルク かに風味かまぼこ	米　バター　カレールウ スープの素　サラダ油　酢 砂糖　かりんとう	かぼちゃ　玉ねぎ　トマト 干しぶどう　えだまめ スイートコーン　きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ:539kcal たんぱく質:20.3g 脂質:21.0g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:613kcal たんぱく質:22.4g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.5g
18	金	牛乳	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁　すいか	アイスクリーム	牛乳 クッキー	牛乳　ひじき だし昆布　油揚げ 煮干し　白身魚　青のり わかめ　アイスクリーム	米　しょうゆ　みりん 片栗粉　上新粉　サラダ油 酢　砂糖　ごま　ふ	にんじん　えだまめ　きゅうり ねぎ　すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal たんぱく質:18.6g 脂質:19.9g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal たんぱく質:19.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:2g
19	土	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳　豚肉 さつま揚げ　かつお節	うどん　ウスターソース サラダ油　スープの素 ビスケット	にんじん　キャベツ　もやし ピーマン　えのきたけ　玉ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:393kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal たんぱく質:18.8g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g
22	火	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 ウエハース	牛乳　牛肉　油揚げ 卵　煮干し　豆腐 わかめ　みそ	米　サラダ油　砂糖　みりん 酒　しょうゆ　クッキー	小松菜　にんじん　玉ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal たんぱく質:20.4g 脂質:23.6g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:572kcal たんぱく質:22.4g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.8g
23	水	牛乳	ごはん　魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳　白身魚　わかめ 煮干し　だし昆布	米　酒　砂糖　しょうゆ カレー粉　片栗粉　サラダ油 酢　ごま　せんべい	しょうが　オクラ　にんじん 玉ねぎ　ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:428kcal たんぱく質:19.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.7g
24	木	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこし	牛乳 サブレ	牛乳　合ひき肉 赤みそ　卵	米　サラダ油　スープの素 砂糖　酒　しょうゆ　片栗粉 ごま油	なす　玉ねぎ　にんじん しょうが　ピーマン　もやし　ねぎ とうもろこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ:458kcal たんぱく質:19g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.8g
25	金	牛乳	ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト　あられ おやつ昆布	牛乳 クラッカー	牛乳　牛肉　煮干し かまぼこ　だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め) 昆布	米　じゃがいも　サラダ油 砂糖　しょうゆ　あられ	玉ねぎ　にんじん　さやいんげん チンゲンサイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal たんぱく質:16.2g 脂質:9.7g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal たんぱく質:17.1g 脂質:8.3g 食塩相当量:2.1g
26	土	牛乳	パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 おかき	牛乳　ゆで大豆 合ひき肉　チーズ	ロールパン　ペンネ サラダ油　トマトピューレ トマトケチャップ　しょうゆ スープの素　丸ボーロ	玉ねぎ　にんじん　ピーマン キャベツ　スイートコーン パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:437kcal たんぱく質:18.9g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.1g
28	月	牛乳	ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	牛乳　まぐろ油漬 豆腐　卵　煮干し だし昆布	米　小麦粉　片栗粉 しょうゆ　酒　サラダ油 サブレ	にんじん　ねぎ　トマト えのきたけ　玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal たんぱく質:17.2g 脂質:21.8g 食塩相当量:1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal たんぱく質:18.2g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.1g
29	火	牛乳	ごはん　レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クッキー	牛乳　鶏レバー　ハム 油揚げ　みそ　煮干し いりこ	米　サラダ油　砂糖 しょうゆ　酒　酢　ごま油 おかき	しょうが　切干大根　きゅうり にんじん　キャベツ　玉ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:427kcal たんぱく質:21.4g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:475kcal たんぱく質:23.8g 脂質:11.5g 食塩相当量:2.2g
30	水	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	牛乳 せんべい	牛乳　牛肉　もずく かつお節　だし昆布	米　しらたき　ごま サラダ油　砂糖　しょうゆ 酒　みりん　食パン いちごジャム	ごぼう　にんじん さやいんげん　しょうが　ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:433kcal たんぱく質:16.9g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal たんぱく質:18.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g
31	木	牛乳	ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜とプルーンのケーキ	牛乳 あられ	牛乳　豆腐　鶏肉 竹輪　卵　煮干し だし昆布　鉄強化牛乳	米　砂糖　しょうゆ サラダ油　ふ ホットケーキミックス	玉ねぎ　にんじん　さやいんげん ねぎ　小松菜　プルーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal たんぱく質:20.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:542kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.9g

保育園で大事に育てる夏野菜や果物、収穫もまたひとつの楽しみです。園の給食でもこれからの季節、たくさんの夏野菜を使います。野菜でも水分補給ができますので野菜をおいしく食べて熱中症や夏バテをしないように乗り切りましょう

☆3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】　ごはん：110g　ロールパン：50g
☆3歳未満児は麺の日に主食は付きません
☆18日（金）はお誕生日献立です

月平均栄養価	年齢	区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
	未満児	基準量	470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	456(484)	18.6	17.1	291	2.1	390	0.26	0.42	17	1.6
	以上児	基準量	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	523(553)	20.2	17.7	255	2.8	448	0.29	0.39	20	1.9