



7月のこんだて



※内容は材料などの都合により、変更場合があります

2025年7月1日(火)発行 風の子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○はおやつ)			おやつ	延長 (果物がつきます)
			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		
1火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーとベーコンのソテー キャベツとりんごのサラダ トマト チンゲン菜のスープ 果物(パイナップル)	494.1(342.8) 19.3(13.5) 18.9(13.3) 1.5(1.0)	米 マヨネーズ 油 ○さつま芋○砂糖○油○黒ごま	ベーコン 鮭 ○牛乳	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ チンゲン菜 りんご きゅうり 人参 レーズントマト ホールコーン缶 バイナップル	大学芋 牛乳	きなこにぎり お茶
2水	カレーうどん 夏野菜のかき揚げ もやしのナムル トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	478.1(336.4) 19.3(13.6) 12.8(9.0) 1.5(1.0)	小麦粉 片栗粉 油 白ごま 砂糖 ごま油 うどん ○米	豚肉 鶏卵 ○牛乳○しらす干し	玉ねぎ もやし 南瓜 ブロッコリー 人参 なす きゅうり しいたけ 長ねぎ パナナ トマト ホールコーン缶 ○小松菜○焼きのり	小松菜しらすおにぎり (乳児:のりなし) 牛乳	おかかにぎり お茶
3木	ごはん れんこんハンバーグ キャベツとウインナーの炒め物 いんげんと人参の胡麻和え トマト 味噌汁(ニラ・もやし) 果物(メロン)	458.3(320.1) 20.8(14.6) 18.7(13.1) 1.9(1.3)	米 パン粉 白ごま 油 砂糖 ○食パン	豚肉 みそ 牛乳 ウインナー 鶏卵 ○牛乳○ハム○チーズ	キャベツ もやし いんげん れんこん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にら トマト メロン ○玉ねぎ○ピーマン	ピザトースト 牛乳	わかめにぎり お茶
4金	ごはん 厚揚げそぼろあん 南瓜の甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 トマト 味噌汁(けし、玉ねぎ) 果物(すいか)	448.0(318.1) 18.9(13.4) 13.8(9.7) 1.2(0.8)	米 砂糖 片栗粉 ○マカロニ○砂糖	豚肉 みそ 厚揚げ ○牛乳○きな粉	南瓜 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 なす わかめ トマト すいか	マカロニきな粉 牛乳	ゆかりにぎり お茶
5土	焼肉丼 二色びたし トマト 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 果物(バナナ)	503.9(348.8) 23.3(16.2) 13.5(9.5) 1.8(1.2)	米 砂糖 ○食パン	豚肉 みそ 油揚げ かつお節 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 人参 生姜 パナナ トマト にんにく いんげん ○マーマレード	ママーレードサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
7月	七夕ちらし 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草なめこ和え ゆでとうもろこし トマト 七夕汁 果物(すいか)	564.0(398.6) 21.4(15.1) 19.0(13.3) 1.7(1.2)	米 油 小麦粉 そうめん 砂糖 白ごま ○小麦粉○バター○砂糖	鮭 竹輪 木綿豆腐 鶏卵 ○牛乳○ヨーグルト○鶏卵	ほうれん草 なめこ 人参 オクラ れんこん 絹さや しいたけ トマト とうもろこし きざみのり 青のり すいか ○レーズン	ヨーグルトケーキ 牛乳	ゆかりにぎり お茶
8火	食パン(幼児のみ) 杏子ジャム) チキンソテー トマトソース ブロッコリーとコーンのソテー さつま芋のサラダ トマト キャベツとウインナーのスープ 果物(バナナ)	510.7(358.0) 23.9(16.7) 16.5(11.6) 2.1(1.5)	さつま芋 マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖 食パン ○米	ウインナー ハム 鶏肉 ○牛乳○鮭	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ あんずジャム パナナ トマト ホールコーン缶 ホールトマト缶 にんにく ○ほうれん草○焼きのり	若草にぎり (乳児:のりなし) 牛乳	青菜にぎり お茶
9水	親子丼 じゃが芋のきんぴら ブロッコリーおかか和え トマト 味噌汁(小松菜・ふろ) 果物(パイナップル)	427.8(301.2) 19.7(13.8) 14.1(9.9) 1.6(1.1)	米 メークイン 砂糖 玉ふ 油 ごま油 ○食パン○砂糖○バター○白ごま	鶏肉 みそ 鶏卵 かつお節 ○牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 いんげん しいたけ トマト バイナップル	パンかりんとう 牛乳	わかめにぎり お茶
10木	ごはん かじきのバーベキューソース ほうれん草とベーコンのソテー コールスローサラダ トマト はるさめスープ 果物(オレンジ)	571.3(399.0) 19.4(13.6) 23.1(16.2) 1.4(1.0)	米 油 小麦粉 春雨 砂糖 片栗粉 ○米粉○砂糖○油	豚肉 ベーコン かじきまぐろ ○牛乳	ほうれん草 キャベツ もやし りんご きゅうり 人参 にら オレンジ トマト ホールコーン缶 レモン	米粉ブラウニー 牛乳	きなこにぎり お茶
11金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 キャベツツナ和え トマト 味噌汁(わか豆・豆腐) 果物(メロン)	503.3(353.0) 19.5(13.8) 23.2(16.4) 1.7(1.2)	米 砂糖 ごま油 ○じゃが芋○片栗粉○油	豚肉 みそ 油揚げ 木綿豆腐 ツナ缶 ○牛乳	キャベツ なめこ 玉ねぎ 人参 ひじき 生姜 トマト メロン ○焼きのり	じゃが芋もち (乳児:のりなし) 牛乳	鮭にぎり お茶
12土	ハヤシライス 小松菜と人参のおかか和え トマト ワカメとキャベツのスープ 果物(バナナ)	557.7(387.1) 21.1(14.8) 15.9(11.1) 2.8(2.0)	米 じゃが芋 ○食パン	豚肉 かつお節 ○牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ わかめ パナナ トマト ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶
14月	三色丼 フルーツきんとん ほうれん草のナムル トマト 味噌汁(かぶ・油揚げ) 果物(オレンジ)	503.9(352.0) 19.5(13.7) 18.8(13.2) 1.4(1.0)	米 さつま芋 砂糖 白ごま 油 じゃが芋 ○小麦粉○バター○砂糖○油	鶏肉 みそ 鶏卵 油揚げ ○牛乳○鶏卵	ほうれん草 かぶ りんご きゅうり いんげん かぶ・葉 長ねぎ オレンジ トマト バイナップル	ドーナツ 牛乳	青菜にぎり お茶
15火	ごはん 南瓜コロッケ キャベツとコーンのソテー シルバーサラダ トマト ミネストローネ 果物(すいか)	562.9(399.7) 21.3(15.1) 24.7(17.3) 1.9(1.3)	米 じゃが芋 油 パン粉 マヨネーズ 春雨 小麦粉 砂糖 ○食パン○砂糖	豚肉 ハム 大豆 鶏卵 ○牛乳○鶏卵	玉ねぎ キャベツ 南瓜 きゅうり 人参 いんげん トマト ホールコーン缶 ホールトマト缶 すいか	パンブティング 牛乳	おかかにぎり お茶
16水	味噌タンメン さつま芋レモン煮 ブロッコリーのナムル トマト ゆで枝豆 果物(バナナ)	489.7(344.3) 20.1(14.1) 13.1(9.1) 2.7(1.9)	さつま芋 砂糖 油 中華めん ごま油 ○米	豚肉 みそ しらす干し ○牛乳○チーズ○かつお節	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 人参 いんげん 生姜 パナナ トマト ホールコーン缶 レモン にんにく	チーズおかか おにぎり 牛乳	鮭にぎり お茶
17木	わかめごはん さばの味噌煮 れんこんの金平 おくらのおかか和え トマト けんちん汁 果物(パイナップル)	457.3(322.1) 20.3(14.2) 17.7(12.4) 1.5(1.0)	米 黒こんにやく 砂糖 ごま油 油 じゃが芋 ○食パン○砂糖○バター	みそ さば かつお節 木綿豆腐 ○牛乳○きな粉	人参 れんこん オクラ 大根 ごぼう 生姜 トマト バイナップル	きな粉ラスク 牛乳	ゆかりにぎり お茶
18金	ごはん 牛肉ソースマリネ ジャーマンポテト キャベツサラダ バイソンソース トマト チキンコンソメスープ 果物(すいか)	525.4(371.7) 17.8(12.5) 24.9(17.6) 1.9(1.3)	米 メークイン 油 バター 片栗粉 ○小麦粉○砂糖 ○マヨネーズ○油	牛肉 鶏肉 ウインナー ○牛乳○かつお節○鶏卵	玉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり かぶ・葉 人参 ビーマントマト バイナップル じゃが芋 ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	お好み焼き 牛乳	きなこにぎり お茶
19土	豚肉とキャベツのみそ炒め丼 ブロッコリーおかか和え トマト にらと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	490.0(339.9) 19.0(13.3) 14.0(9.8) 1.8(1.3)	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ○食パン	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳	にら 玉ねぎ ブロッコリー 人参 チンゲン菜 キャベツ 生姜 パナナ トマト にんにく ○マーマレード	ママーレードサンド 牛乳	わかめにぎり お茶
22火	そぼろ納豆ご飯 小松菜の炒め煮 きゅうりとしらすの酢の物 トマト 味噌汁(わかめ・もやし) 果物(オレンジ)	480.8(340.7) 22.4(15.9) 19.5(14.0) 1.9(1.4)	米 砂糖 油 ○食パン○マヨネーズ	豚肉 挽きわり納豆 みそ しらす干し 油揚げ ○牛乳○ツナ缶	小松菜 きゅうり もやし 人参 しめじ いんげん わかめ トマト オレンジ ○ホールコーン缶	ツナトースト 牛乳	ゆかりにぎり お茶
23水	枝豆ごはん あじのゴマフライ キャベツとピーマンの炒め物 ほうれん草とえのきのお浸し トマト 味噌汁(けし、玉ねぎ、油揚げ) 果物(パイナップル)	491.4(342.4) 21.1(14.8) 18.0(12.6) 1.2(0.9)	米 パン粉 白ごま 小麦粉 油 ○さつま芋○バター○砂糖	みそ ウインナー あじ 油揚げ 鶏卵 かつお節 ○牛乳○卵黄	なす ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 枝豆 ビーマントマト バイナップル	スイートポテト 牛乳	わかめにぎり お茶
24木	豚汁うどん かきあげ(チキ、インゲン、サツマイモ) 二色びたし トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	479.7(340.0) 18.3(12.9) 15.1(10.6) 1.9(1.3)	さつま芋 油 小麦粉 砂糖 うどん ○米○白ごま○砂糖	豚肉 みそ 竹輪 かつお節 鶏卵 ○牛乳○みそ	キャベツ ブロッコリー 大根 ほうれん草 長ねぎ 人参 ごぼう いんげん しめじ パナナ トマト	五平もち 牛乳	鮭にぎり お茶
25金	キーマカレー ゆでとうもろこし キャベツとツナのサラダ トマト とうがんのスープ 果物(すいか)	530.2(375.0) 19.1(13.4) 19.3(13.5) 1.8(1.2)	米 油 片栗粉 砂糖 ○小麦粉○砂糖○油	豚肉 大豆 鶏肉 ツナ缶 ○牛乳○豆乳	玉ねぎ キャベツ とうがん 人参 きゅうり りんご ピーマン わかめ トマト とうもろこし すいか ○南瓜	かぼちゃケーキ 牛乳	おかかにぎり お茶
26土	肉あんかけご飯 キャベツと人参のおかか和え トマト 味噌汁(わかめ・エノキ) 果物(バナナ)	506.2(350.4) 19.7(13.7) 12.2(8.5) 1.7(1.2)	米 油 片栗粉 ○さつま芋	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳	人参 キャベツ たけのこ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ 長ねぎ いんげん わかめ 生姜 パナナ トマト にんにく	ふかし芋 牛乳	青菜にぎり お茶
28月	牛丼 さつま芋と油揚げの煮物 ほうれん草と人参の胡麻和え トマト・ブロッコリー 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 果物(オレンジ)	486.7(341.9) 21.8(15.3) 15.2(10.7) 2.0(1.5)	米 白滝 さつま芋 砂糖 白ごま ○油○うどん	牛肉 みそ 油揚げ ○牛乳○豚肉	玉ねぎ ほうれん草 人参 南瓜 ブロッコリー いんげん トマト オレンジ 刻み昆布 ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	焼きうどん 牛乳	ゆかりにぎり お茶
29火	ゆかりごはん かじきのみそ焼き 切干大根煮 春雨の酢の物 トマト・ブロッコリー すまし汁(ほうれん草、かまぼこ、ワケメ) 果物(パイナップル)	453.6(315.6) 20.7(14.5) 15.0(10.6) 1.5(1.0)	米 春雨 そうめん 砂糖 白ごま ごま油 ○さつま芋○油○餃子の皮○砂糖	ハム みそ かじきまぐろ 油揚げ かまぼこ ○牛乳	きゅうり ブロッコリー 人参 ほうれん草 切り干し大根 トマト バイナップル	ひまわりパイ 牛乳	鮭にぎり お茶
30水	スパゲティミートソース 鶏の唐揚げ 南瓜のソテー バリバリサラダ トマト カレースープ 果物(すいか) ヨーグルト	602.8(410.8) 28.6(19.3) 25.7(17.9) 2.2(1.5)	スパゲティ じゃが芋 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 フンタンの皮 バター ○小麦粉○砂糖○バター	豚肉 大豆 鶏肉 ヨーグルト チーズ 鶏卵 ○牛乳○鶏卵○生クリーム	玉ねぎ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり ピーマン しいたけ いんげん 生姜 トマト ホールトマト缶 にんにく すいか ○バナナ	パースデーケーキ 牛乳	青菜にぎり お茶
31木	ひじきごはん 高野豆腐の揚げ煮 うずら豆甘煮 ほうれん草磯和え トマト 豚汁 果物(オレンジ)	490.0(342.8) 20.8(14.5) 15.8(11.0) 1.5(1.1)	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ○小麦粉○さつま芋○砂糖○油	豚肉 うずら豆 みそ 高野豆腐 油揚げ ○牛乳	ほうれん草 人参 もやし 大根 長ねぎ ごぼう ひじき トマト オレンジ きざみのり	さつま芋蒸しパン 牛乳	きなこにぎり お茶

ミニ謎

5歳児宿泊保育

誕生会

行事

保育園の屋上で「あんず」を
収穫しました！

あんずジャムを作り、8日（火）の
給食で食パンに塗って食べる予
定です。お楽しみに♪

食物アレルギーによる除去・代替食について ※代替食品については都合により、変更する場合があります

【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去 クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替

マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替 卵を含むパン→食パンに代替

【乳】牛乳→豆乳に代替 チーズ→除去 バター・マーガリン→油に代替 乳を含むパン→食パンに代替

【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替 小麦粉→米粉や片栗粉に代替 鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替