



令和7年度 7月 献立表 氷川保育園



日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼 食	おやつ				
1 ・ 15	火	牛乳 小魚	バターロールパン 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のおひたし スープ グレープフルーツ 牛乳	ミニうどん 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 油揚げ	バターロール ごま油 ごま じゃがいも コーン うどん	ほうれん草 人参 もやし グレープフルーツ しいたけ 小松菜	味噌 みりん 砂糖 料理酒 醤油 ブイヨン 鶏がら めんつゆ
2 ・ 16	水	牛乳 小魚	中華丼 かに蒲鉾のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ヨーグルトケーキ 麦茶	牛乳 小魚 竹輪 豚ロース肉 かに蒲鉾 豆腐 わかめ ヨーグルト ゼラチン	精白米 片栗粉 サラダ油 ごま油 春雨 クラッカー 生クリーム バター	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ 生姜 きゅうり キウイフルーツ レモン汁	鶏がら 醤油 砂糖 だし 酢 味噌
3	木	牛乳 小魚	ごはん カジキの竜田揚げ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 メロン 麦茶	かほちゃパイ 牛乳	牛乳 小魚 かじき ツナ 塩昆布 鶏卵	精白米 片栗粉 サラダ油 ごま油 パイシート バター	生姜 キャベツ きゅうり 人参 レモン汁 ニラ メロン かほちゃ	醤油 みりん 料理酒 めんつゆ 味噌 だし 砂糖
4	金	牛乳 小魚	スパゲティミートソース 白菜のおかか和え スープ バナナ 麦茶	パニラアイス (乳児クラス: ブリンク) ウエハース ベーコン 麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 かつお節 チーズ ハム	スパゲティ バター アイスクリーム ブリンク ウエハース	トマト 玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン 生姜 白菜 もやし しめじ いんげん バナナ	ケチャップ ソース 砂糖 ブイヨン めんつゆ 鶏がら
5 ・ 19	土	牛乳 小魚	ごはん すき焼き 大根サラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ピザトースト 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 豆腐 ツナ 油揚げ チーズ ハム	精白米 白滝 サラダ油 ごま油 ごま 食パン コーン	白菜 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり もやし キウイフルーツ ピーマン	醤油 みりん 料理酒 砂糖 めんつゆ だし 味噌 ケチャップ
☆7	月	牛乳 小魚	七夕そうめん (乳児クラス: うどん) 天ぷら 七夕ゼリー 麦茶	お好み焼き 麦茶	牛乳 小魚 鶏卵 かに蒲鉾 ハム えび ゼラチン 豚バラ肉 かつお節 青海苔	そうめん さつまいも サラダ油 てんぶら粉 乳酸菌飲料 お好み焼き粉 長芋	人参 オクラ オレンジジュース キャベツ	めんつゆ 砂糖 醤油 ソース マヨネーズ
8 ・ 22	火	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚 (アジ) なすの味噌炒め 味噌汁 オレンジ 麦茶	おからドーナツ 牛乳	牛乳 小魚 アジ 豚モモ肉 豆乳 おから	精白米 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス サラダ油	なす 玉ねぎ 人参 小松菜 えのきだけ オレンジ	塩 味噌 醤油 砂糖 料理酒 だし
9 ・ 30	水	牛乳 小魚	ごはん ミートボール フレンチサラダ 味噌汁 すいか 麦茶	フルーツリップ 牛乳	牛乳 小魚 豚ひき肉 鶏卵 スキムミルク ハム 油揚げ	精白米 パン粉 片栗粉 サラダ油 クラッカー 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 人参 かぶ いんげん すいか バナナ キウイフルーツ オレンジ	醤油 砂糖 だし 塩 醋 ブイヨン 味噌
10 ・ 24	木	牛乳 小魚	食パン (2歳児以上: バター) ハムカツ キャベツとブロッコリーの味噌マヨ和え スープ グレープフルーツ 牛乳	細巻き寿司 麦茶	牛乳 小魚 ハム 鶏卵 わかめ 鮭 海苔	食パン バター パン粉 小麦粉 サラダ油 ごま 精白米	ブロッコリー キャベツ 人参 長ねぎ グレープフルーツ きゅうり	ソース 味噌 マヨネーズ 砂糖 醤油 ブイヨン 鶏がら 醋 塩
11 ・ 25	金	牛乳 小魚	ごはん 焼肉 ほうれん草と人参の納豆和え 味噌汁 ぶどう 麦茶	じゃこトースト 麦茶	牛乳 小魚 豚ロース肉 納豆 油揚げ チーズ しらす干し	精白米 食パン ごま	生姜 ほうれん草 もやし 人参 なす ぶどう 小ねぎ	醤油 みりん めんつゆ 味噌 だし マヨネーズ
12 ・ 26	土	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ 味噌汁 バナナ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 ハム ヨーグルト	精白米 ごま油 マカロニ コーン さつまいも せんべい いちごジャム	長ねぎ 生姜 きゅうり 人参 小松菜 バナナ	醤油 料理酒 マヨネーズ 塩 味噌 だし
14 ・ 28	月	牛乳 小魚	ごはん 煮魚 (カレイ) 枝豆のほくほくサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	牛乳 小魚 カレイ 鶏卵	精白米 ジャガイモ コーン バター ホットケーキミックス ケーキソリッド	生姜 枝豆 人参 もやし ニラ オレンジ	みりん 砂糖 醤油 料理酒 マヨネーズ 塩 味噌 だし
◇17	木	牛乳 小魚	アンパンマンカレーライス 南瓜のミニコロッケ ゆで野菜 スープ プチナノン 麦茶	フルーツポンチ せんべい 麦茶	牛乳 小魚 海苔 かに蒲鉾 チーズ 豚モモ肉 鶏卵 ヨーグルト	精白米 サラダ油 小麦粉 パン粉 バター どうもろこし ゼリー せんべい	玉ねぎ 人参 茄子 かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 大根 メロン キウイフルーツ バナナ オレンジ すいか レモン汁	カレールワ ソース ブイヨン 鶏がら 砂糖 マヨネーズ 塩
18	金	牛乳 小魚	冷やしラーメン えびしゅうまい バナナ 麦茶	いなりずし 麦茶	牛乳 小魚 鶏卵 焼き豚 豚ひき肉 えび スキムミルク 油揚げ	中華麺 シウマイの皮 片栗粉 ごま油 精白米 ごま	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ バナナ	醤油 鶏がら だし 砂糖 料理酒 塩 みりん 醋
31	木	牛乳 小魚	冷やしきつねうどん 鶏天・さつまいも天 バナナ 麦茶	パニラアイス (乳児クラス: ブリンク) ウエハース 麦茶	牛乳 小魚 油揚げ かに蒲鉾 わかめ 鶏むね肉	うどん さつまいも サラダ油 てんぶら粉 アイスクリーム ブリンク ウエハース	ほうれん草 人参 生姜 バナナ	めんつゆ 醤油 砂糖 だし みりん 料理酒
23	水	牛乳 小魚	冷やしきつねうどん 鶏天・さつまいも天 バナナ 麦茶	パニラアイス (乳児クラス: ブリンク) ウエハース 麦茶	牛乳 小魚 豚モモ肉 わかめ 鶏ささみ肉 鶏卵	精白米 ごま油 ごま じゃがいも サラダ油	かほちゃ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 小ねぎ グレープフルーツ	カレールワ 醤油 醋 砂糖 ブイヨン 鶏がら 塩
29	火	牛乳 小魚	パンブキンカレーライス チキンサラダ スープ グレープフルーツ 麦茶	ポテトチップ 牛乳	牛乳 小魚 豚モモ肉 わかめ 鶏ささみ肉 鶏卵	精白米 ごま油 ごま じゃがいも サラダ油	かほちゃ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 小ねぎ グレープフルーツ	カレールワ 醤油 醋 砂糖 ブイヨン 鶏がら 塩

○材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

☆7日は七夕さまです。

♡16日はウェルカムランチです。

◇17日は誕生会です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1~2歳児	486kcal	20.3g	15.5
3~5歳児	580kcal	23.4 g	17.1 g

〈食生活の基礎を作ろう〉

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長に与える影響は大きいと言われています。十分な睡眠をとり、朝の光を浴びることで体は目覚め、元気に活動できます。たくさん体を動かすことで、「お腹がすく」感覚を持ち、楽しく食事をすることで、食生活のリズムができていきます。生活リズムを整えることで、健康な食生活も身に付けて、心身ともに健康な日々を過ごしましょう。



