



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 豚モモ肉 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 フイヨン 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 カシキの竜田揚げ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 メロン 麦茶	かぼちゃパイ 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 かぼちゃ	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 パナナ 麦茶	パニラアイス (乳児クラス：プリン) ウエハース 麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 かつお節 ベーコン	スパゲティ バター アイスクリーム プリン ウエハース	トマト 玉ねぎ 人参 エリンギ ビーマン 生姜 白菜 もやし しめじ いんげん パナナ	ケチャップ ソース 砂糖 フイヨン 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 ビーマン	醤油 みりん 料理酒 砂糖 酢 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 てんぷら粉 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 えのきたけ 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	フルーツリッツ 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 パナナ キウイフルーツ オレンジ	醤油 砂糖 だし 塩 酢 フイヨン 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 フイヨン 鶏がら 酢 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 パナナ 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 パナナ	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 じゃがいも コーン バター ホットケーキミックス ケーキシロップ	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 ブチダノン 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 とうもろこし 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 パナナ オレンジ すいか レモン汁	カレー粉 ソース フイヨン 鶏がら 砂糖 マヨネーズ 塩
18 ・ 31	金 木	牛乳 小魚	冷やしラーメン えびしゅうまい パナナ 麦茶	いなりすし 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 シュウマイの皮 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 パナナ	醤油 鶏がら だし 砂糖 料理酒 塩 みりん 酢
23	水	牛乳 小魚	冷やしきつねうどん 鶏天・さつまいも天 パナナ 麦茶	パニラアイス (乳児クラス：プリン) 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 てんぷら粉 アイスクリーム プリン ウエハース	ほうれん草 人参 生姜 パナナ	めんつゆ 醤油 砂糖 だし みりん 料理酒
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	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 小ねぎ グレープフルーツ	カレー粉 醤油 酢 砂糖 フイヨン 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	23.4g	17.1g

〈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、屋に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。



