7月献立表

のあ保育園 2025年7月 乳児食

15時おやつについて
☆印…
うさぎ/りす・ひよこ

◎は、かみかみメニューです

成長に合わせておやつを変更しています。		1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝 おやつ		お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食		ご飯 松風焼き げんきサラダ すまし汁(小松菜・えのき) パイ お茶	ロールパン 鱈の香草パン粉焼き スパゲティサラダ やさいスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆のサラダ みそ汁(小松菜・もやし) もも缶 お茶	スパゲティミートソース ゴーヤーサラダ チーズ りんご お茶	土曜日保育は こども園 ひかり で 確認 が 出 来 ま す。
おやつ		豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 いなり寿司	牛乳 バナナクレープ	牛乳 ホットケーキ	
エネルギー(kcal)		438	460	512	470	
蛋白質(g)		23.3	17.0	17.5	20.9	
脂質(g)		9.5	16.7	17.4	18.0	
食塩相当量(g)		1.2	1.4	1.2	1.4	

		7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット
昼食		七夕天の川そうめん 白身魚の天ぷら ささみサラダ すいか お茶 七夕	ご飯 揚げ鶏のレモンダレ 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐・えのき) オレンジ お茶	夏野菜カレー ◎ゆでとうもろこし ドレッシングサラダ パイ お茶	黒糖ロール 鶏肉のマーマレード焼き オーロラサラダ ロヒ・ケイット(鮭のスープ) キウイ 牛乳	ご飯 ブリの照り焼き ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ お茶
おやつ		牛乳 七夕フルーツポンチ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 マカロニきなこ	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 かりんとう・たまごせんべい
エネルギー(kcal)		403	469	460	493	539
蛋白質(g)		20.5	20.1	16.7	21.4	18.4
脂質(g)		10.0	13.3	13.1	18.5	14.3
食塩相当量(g)		1.3	1.4	1.1	1.6	1.2

		14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー
昼食		ご飯 さばの塩こうじ焼き チャプチェ みそ汁(もやし・玉葱) パイ お茶	そうめん ◎ごぼうサラダ 金時煮豆 もも缶 お茶 食育	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 小松菜のナムル 春雨スープ オレンジ お茶	ロールパン ハンバーグ 夏みかんサラダ じゃが芋のスープ バナナ 牛乳	土用の丑・ひつまぶし ◎筑前煮 即席漬け すまし汁(白菜・えのき) すいか お茶
おやつ		牛乳 かぼちゃパンケーキ	お茶 お好み焼き	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 じゃがバター
エネルギー(kcal)		519	334	413	477	419
蛋白質(g)		17.1	12.2	16.1	18.9	17.9
脂質(g)		19.0	6.5	10.2	15.4	14.6
食塩相当量(g)		1.4	1.2	1.2	1.2	1.3

		21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	
昼食		 海の日	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き オクラの納豆和え かきたま汁(青菜) キウイ お茶	バターパン 鮭フライオーロラソース 芋コロンサラダ 押し麦入りスープ パイ 牛乳	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ ぶどう豆 すいか お茶 食育	ご飯 回鍋肉 竹輪とひじきの和え物 すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	なつまつり
おやつ		牛乳 きな粉クリームサンド	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	豆乳 やさいゼリー・ウエハース		
エネルギー(kcal)		568	498	428	458		
蛋白質(g)		26.4	18.1	16.1	13.7		
脂質(g)		21.4	19.9	13.7	13.2		
食塩相当量(g)		1.5	1.4	1.8	1.0		

		28 月	29 火	30 水	31 木
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー
昼食		ご飯 ふわふわ卵焼き トマトときゅうりのサラダ 太平燕風スープ すいか お茶	ロールパン チキン南蛮 切干ナポリタン オニオンスープ オレンジ 牛乳	のりふりかけご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) もも缶 お茶	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶
おやつ		牛乳 やわらかサブレ・おかし	お茶 とうもろこしおにぎり	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい
エネルギー(kcal)		475	497	495	455
蛋白質(g)		17.9	21.0	17.4	18.2
脂質(g)		17.8	16.4	18.2	12.5
食塩相当量(g)		1.7	2.1	1.2	1.4

◆お料理で全国制覇◆
今月の熊本県は活火山である阿蘇山や日本三名城の一つである熊本城、イルカウォッチングのできる天草など魅力あるれるところです。給食で提供される太平燕(たいびーえん)風スープは熊本のソールフードの中国風春雨スープを給食用にアレンジしたものです。また、特産品のトマト、きゅうり、スイカの提供も行います。
♪ くまもとうまいものうた ♪
大坂うまいもの歌の替え歌です
くまもとはうまいもんが
ぎゃ〜らか あるばい!
たいびーえんは はるさめ すーぶばい
くまもとは よかねばしよが
ぎゃ〜らか あるばい!
あそさん あまくさ くまもとじょう

現在大阪で開催中の大阪万博にちなんで、献立の外国料理に国旗のマークをつけてあります。どこの国の料理かお子さんと一緒に考えてみてくださいね!

フィンランド 中国 韓国 イタリア ドイツ

7月献立表

のお保育園 2025年7月 離乳食

	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	お粥 松風焼き おかか煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	食パン カレイの洋風煮 スパゲティサラダ やさいスープ バナナ お茶	 お粥 鶏肉のそぼろ煮 スティック野菜 みそ汁(小松菜・もやし) りんご お茶	スパゲティミートソース ツナサラダ さつまいもの甘煮 りんご お茶	土曜保育
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 磯粥	お茶 蒸しパン	お茶 ホットケーキ	
エネルギー(kcal)	232	226	228	263	
蛋白質(g)	10.1	7.5	9.2	10.6	
脂質(g)	5.7	6.6	3.5	3.6	
食塩相当量(g)	0.6	0.8	1.0	0.8	

	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット
昼食	七夕天の川そうめん 煮魚(タラ) ささみサラダ すいか お茶 七夕	お粥 鶏肉だんご煮 小松菜の煮浸し みそ汁(豆腐・えのき) りんご お茶	お粥 夏野菜トマト煮 煮浸し バナナ お茶	食パン 鶏肉のそぼろ煮 人参サラダ ロヒ・ケイット(鮭のスープ) りんご お茶 	お粥 カレイの照り煮 野菜スティック煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	お茶 七夕ゼリーポンチ	お茶 ジャムサンド	お茶 マカロニきなこ	お茶 ゆかり粥	お茶 人参チップ・たまごせんべい
エネルギー(kcal)	236	247	228	275	247
蛋白質(g)	10.7	10.6	8.6	13.5	7.0
脂質(g)	2.4	3.7	2.6	7.1	7.5
食塩相当量(g)	1.0	1.2	0.3	1.3	0.8

	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー
昼食	お粥 カレイの煮つけ ビーフと野菜煮 みそ汁(もやし・玉葱) りんご お茶	野菜にゅうめん かぼちゃ甘煮 胡瓜と大根のステーキ煮 バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 小松菜煮浸し 春雨スープ りんご お茶 	食パン ハンバーグ 煮浸し じゃが芋のスープ バナナ お茶 	土用の丑・ひつまぶし風 人参のそぼろ煮 即席漬け すまし汁(白菜・えのき) すいか お茶
おやつ	お茶 かぼちゃパンケーキ	お茶 お好み焼き風	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 さくら粥	お茶 ふかしじゃが芋
エネルギー(kcal)	326	321	224	232	250
蛋白質(g)	8.6	11.6	9.6	10.9	9.6
脂質(g)	9.4	3.9	4.4	3.6	8.4
食塩相当量(g)	1.2	0.6	0.6	1.0	0.9

	21	22	23	24	25	26
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	
昼食	 海の日	お粥 鶏肉の味噌つくね 納豆和え かきたま汁(青菜) バナナ お茶	食パン 蒸し鮭 さつまいも茶巾 押し麦入りスープ りんご お茶	にゅうめん とろとろキャベツ 煮豆腐 すいか お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 大根と人参の煮物 すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	なつまつり
おやつ		お茶 きな粉サンド	お茶 おかか粥	お茶 蒸しパン	お茶 ゼリー・塩せんべい	
エネルギー(kcal)		315	231	289	246	
蛋白質(g)		16.7	9.1	13.1	8.0	
脂質(g)		9.5	4.6	3.3	2.9	
食塩相当量(g)		1.1	0.9	1.2	0.6	

	28	29	30	31
	月	火	水	木
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー
昼食	お粥 焼きつくね トマトときゅうりのサラダ 太平燕風スープ すいか お茶 	食パン 鶏肉の肉団子煮 ナポリタン風 オニオンスープ りんご お茶	お粥 蒸しカレイ じゃがいもと人参煮 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参となすの煮浸し みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 たまごボーロ・人参チップ	お茶 磯粥	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・赤ちゃんせんべい
エネルギー(kcal)	246	244	258	233
蛋白質(g)	12.6	11.0	7.1	10.2
脂質(g)	4.2	3.7	6.7	6.6
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.0	0.9

◆お料理で全国制覇◆
今月の熊本県は活火山である阿蘇山や日本三名城の一つである熊本城、イルカウォッチングのできる天草など魅力あるれるところ。給食で提供される太平燕(たいびーえん)風スープは熊本のソールフードの中国風春雨スープを給食用にアレンジしたものです。また、特産品のトマト、きゅうり、スイカの提供も行います。
♪ くまもとうまいものうた ♪
大坂うまいもの歌の替え歌です
くまもとにはうまかもんが
ぎゃ〜らか あるばい!
たいびーえんは はるさめ すーぶばい
くまもとには よかねばしょが
ぎゃ〜らか あるばい!
あそさん あまくさ くまもとじょう

現在大阪で開催中の大阪万博にちなんで、献立の外国料理に国旗のマークをつけてあります。どこの国の料理かお子さんと一緒に考えてみてくださいね!
 フィンランド ちゅうごく かこく イタリア ドイツ