出力日:2025/6/28

3歳以上児／3歳未満児

令和7年　7月予定献立表

保育園コスモス

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類 あか（体をつくる・血や肉になる）	3色分類 黄（力や体温のもとになる）	3色分類 みどり（体の調子を整える）	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	火	ビスケット 牛乳	ご飯　オレンジ 味噌汁 さけのムニエル 三色ナムル	ニラせんべい 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、ごま、おこのみやきこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、オレンジ、にら	495(485) 21.9(20.5) 12.3(14.6) 2(1.4)
2	水	ビスケット 牛乳	カレーライス シルバーサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さらだあぶら、さとう、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ミニトマト	639(610) 15.9(15.7) 19.5(20.5) 1.8(1.5)
3	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン　バナナ コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく	ロールパン、さとう、パンこ、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	648(647) 23.3(22.4) 24.9(25.1) 1.7(1.5)
4	金	ビスケット 牛乳	カラフル素麺 タンドリーチキン 七夕ゼリー	チーズ＆ベーコンのマフィン 牛乳	ロースハム、ぎょにくソーセージ、たまご、とりもも、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ	そうめん、さとう、オレンジジュース、マーガリン、グラニューとう、こむぎこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、オクラ、トマト、みかんかん、かんてん	570(540) 25.1(23) 31(29.5) 2.1(1.7)
5	土	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏つくねバーグ	カニパン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、みそ、たまご、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、カニパン、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん	537(540) 25.3(24.1) 18.3(19.8) 3.6(2.9)
7	月	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのごまあえ スティックゼリー	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、ごま、さとう、ゼリー、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、キャベツ	481(472) 24.9(23) 12.2(14.4) 3.1(2.5)
8	火	ビスケット 牛乳	ご飯　オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	黒ゴマのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ	556(532) 21.7(20.4) 13(15.1) 1.9(1.6)
9	水	ビスケット 牛乳	≪お弁当の日≫	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
10	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	ココアちんすこう 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、なたねあぶら、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ	558(576) 15.5(16.3) 20(21.4) 1.3(1.1)
11	金	ビスケット 牛乳	強化米　ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ	おからのソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、おから、たまご、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	604(568) 23.2(21.3) 17.3(18.5) 1.3(1)
12	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ヨーグルトせんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、せんべい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5)
14	月	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ きゅうりとひじきの酢の物 スティックゼリー	お麩のラスク 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、まぐろ、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、さとう、ごま、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウミョウ、きゅうり、おかひじき、わかめ	372(382) 15(14.7) 13.5(15.5) 1.5(1.3)
15	火	ビスケット 牛乳	ご飯　オレンジ 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、マヨネーズ、じゃがいも、さとう、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、にんじん、干ししいたけ、オレンジ、かぼちゃ	658(616) 26.9(24.4) 23.3(23.3) 1.4(1.2)
16	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ 果汁(りんご)	きなこクッキー 牛乳	ちりめんじゃこ、だいずたんぱく、ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、りんごジュース	585(551) 17.9(17.2) 15.2(17) 1.2(1.1)
17	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン　バナナ ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	ママレードホットケーキ 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキミックス、ママレードジャム、さらだあぶら、バター、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	526(548) 16.6(17.3) 19(20.4) 1.9(1.6)
18	金	ビスケット 牛乳	強化米　ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	おからのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、たまご、おから、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	574(544) 18.8(18) 18.6(19.6) 1.6(1.3)

出力日:2025/6/28

19	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	プリン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、プリン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	535(512) 22.1(20.5) 16.6(18.2) 1.3(1.1)
21	月	海の日						
22	火	ビスケット 牛乳	ご飯　スイカ 味噌汁 かじきまぐろのソテー 切り干し大根の煮物	フレンチトースト 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、しょくぱん、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、すいか	577(545) 25.5(23.2) 12.1(14.3) 1.5(1.2)
23	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ ミニトマト ヨーグルト	豆乳のカップケーキ 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、ヨーグルト、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、さとう、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ミニトマト	751(688) 24.2(22.1) 30.5(29.4) 1.9(1.6)
24	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 夏野菜のトマト煮込み バナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ベーコン、とりもも、むしだいず、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さとう、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ、トマトピューレー、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	561(574) 22.6(21.7) 16.2(18.1) 2.8(2.3)
25	金	ビスケット 牛乳	強化米　ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが もやしのサラダ	菓子パン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、ゼリー、ジャムパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、もやし、きゅうり	489(474) 15(14.9) 12.6(14.9) 1.6(1.1)
26	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、せんべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
28	月	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの スティックゼリー	マカロニきなこ 牛乳	ロースハム、たまご、あつあげ、いんげんまめ、きなこ、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	きゅうり、にんじん	419(418) 19.6(18.7) 14.4(16.1) 1.8(1.4)
29	火	ビスケット 牛乳	ご飯　スイカ 味噌汁 たらの煮つけ ほうれん草のナムル	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、たら、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、ごまあぶら、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、もやし、すいか、レモン	498(481) 26.5(24.1) 12(14.4) 1.8(1.5)
30	水	ビスケット 牛乳	ツナとトマトの炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	かぼちゃのマフィン 牛乳	まぐろ、みそ、とうふ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	トマト、しめじ、長ねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、コーン、オレンジ、かぼちゃ	796(723) 23.4(21.9) 19.1(20) 1.5(1.4)
31	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 バナナ	ミルク寒天 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、さとう、ビスケット	レタス、わかめ、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	531(554) 21.5(21.2) 18(19.7) 1.4(1.1)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。
※午前おやつのビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。
星印は新メニューです。楽しみにしていてくださいね♪

給食だより

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。食欲が低下すると、体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と睡眠を十分にとり、暑さに負けない体と心を作りましょう。

七夕そうめん

平安時代に、「七夕そうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵やツナ、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。保育園でも4日にカラフルそうめんをみんなで食べる予定です♪

夏のレシピ紹介

暑さに負けない！「夏野菜のトマト煮込み」

【材料】(子ども4人分)
鶏もも肉(こま切れ)120g、水煮大豆40g、トマト1/2個、玉ねぎ1/4個、にんじん4cm、なす1/2本、いんげん4本、おろしにんにく小さじ1、炒め油適宜、A(トマトピューレ大さじ3弱、コンソメ顆粒小さじ1と1/4、固形コンソメなら1/2個強、砂糖小さじ2/3)
【作り方】
①トマトを角切り、玉ねぎを薄切り、にんじん、なすをいちょう切りにする。②いんげんを1cm幅に切ってゆで、水で冷やし、水気を切っておく。③鍋に油とおろしにんにくを熱し、香りが出てきたら鶏肉を炒める。④肉の色が変わったら、①の野菜を加えて軽く炒め、ひたひたになるくらいの水、水煮大豆、Aを加えて煮る。⑤具材に火が通ったら②のいんげんを加えてひと煮立ちさせる。

『夏の食生活のポイント』
★1日3食、食べましょう。★カルシウムやビタミンをたっぷり摂りましょう。
★冷たいものの摂りすぎに注意しましょう。★食中毒に気を付けましょう。