

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 － 火 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー コロコロサラダ	和風ドライカレー 人気メニューです。 豚ひき肉と高野豆腐を使って作っています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚ひき肉、卵、味噌、高野豆腐、花かつお、煮干し	じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、米、三温糖	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にら、昆布	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー 414 kcal た ん ぱ く 質 21 g 脂 質 20.7 g カ ル シ ウ ム 282 mg
2 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ 中華きゅうり	フレンチトースト 薄切りの食パンを卵液に漬けてしっとりと焼いていただきます。卵液にはカルシウム豊富なスキムミルクを入れています。	ヨーグルト フレンチトースト 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、卵、スキムミルク、煮干し、花かつお	ラーメン、食パン、砂糖、バター、ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にら、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、にんにく	しょうゆ、酢、こしょう	エ ネ ル ギ ー 578 kcal た ん ぱ く 質 27.1 g 脂 質 21.1 g カ ル シ ウ ム 396 mg
3 － 木 －	ごはん きのこ汁 味噌煮込み ブロッコリーサラダ	味噌煮込み みそ仕立てのおでん風です。 味噌はアミノ酸が豊富でビタミン、ミネラルなども豊富に含まれています。	果物 牛乳 菓子 ジュース	鶏肉、ツナ、味噌、花かつお	しらたき、マヨネーズ、三温糖、米	だいこん、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、昆布、しょうが	しょうゆ、みりん、こしょう	エ ネ ル ギ ー 373 kcal た ん ぱ く 質 16.6 g 脂 質 13.1 g カ ル シ ウ ム 83 mg
4 － 金 －	食パン・ジャム にんじんスープ 鮭ざんぎ ビーンズサラダ	鮭ざんぎ 北海道産の鮭を使って下味には三温糖、しょうが、醤油などを使用し、から揚げにしています。	菓子 牛乳 冷やしうどん 麦茶	さけ、大豆、スキムミルク、ハム、花かつお	うどん、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉、バター、三温糖、ごま、食パン	人参、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布、しょうが、わかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、コンソメ、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー 328 kcal た ん ぱ く 質 19.2 g 脂 質 12.3 g カ ル シ ウ ム 146 mg

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
5 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、たまねぎ、かぶ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エ ネ ル ギ ー 399 kcal
							たんぱく質 23.2 g
							脂 質 19 g
							カルシウム 382 mg
7 － 月 －	ごはん 味噌汁 みそ焼肉 ごま酢和え	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、豚肉、スキムミルク、味噌、チーズ、花かつお、煮干し	ごま、三温糖、ごま油、米	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ、昆布、にんにく	酢、みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 412 kcal
							たんぱく質 24.9 g
							脂 質 15 g
							カルシウム 418 mg
8 － 火 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	つきこんにゃく、三温糖、油、米	トマト、キャベツ、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 391 kcal
							たんぱく質 21.2 g
							脂 質 17.9 g
							カルシウム 388 mg
9 － 水 －	かしわうどん さつま芋天ぷら みそマヨネーズ和え	ヨーグルト にんじんパンケーキ 牛乳	牛乳、鶏肉、つと、卵、花かつお、味噌	うどん、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、マヨネーズ、バター、砂糖、三温糖	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー 520 kcal
							たんぱく質 21.6 g
							脂 質 21.6 g
							カルシウム 315 mg

こまつなのツナ和え
小松菜は、カロテンやカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。

ミロ
保育所では、スキムミルク・豆乳・牛乳を使って作っています。カルシウム・たん白質豊富に仕上げています。

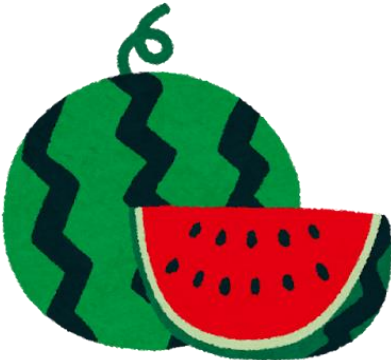


にんじんパンケーキ
人参をたっぷり生地に入れて焼いています。色も鮮やかなパンケーキです。

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
10 － 木 －	ごはん 味噌汁 チキンカツ 納豆和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏むね肉、納豆、卵、味噌、花かつお、煮干し	パン粉、小麦粉、油、三温糖、米	ほうれんそう、ブロッコリー、だいこん、にんじん、なめこ、昆布	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー 442 kcal
							た ん ぱ く 質 32.1 g
							脂 質 15.9 g
							カ ル シ ウ ム 294 mg
11 － 金 －	食パン・ジャム コーンスープ ミートボール煮 ビーフンサラダ	菓子 牛乳 フルーツ盛合わせ ヨーグルト	ヨーグルト、鶏肉、豚肉、ちくわ、スキムミルク	ビーフン、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油、食パン	とうもろこし、パイン、オレンジ、いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、とんかつソース	エ ネ ル ギ ー 380 kcal
							た ん ぱ く 質 15.6 g
							脂 質 9.8 g
							カ ル シ ウ ム 190 mg
12 － 土 －	ごはん 味噌汁 すきやき風 花かつお和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、しらたき、三温糖、油、米	ほうれんそう、はくさい、ねぎ、にんじん、わかめ、昆布	しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 372 kcal
							た ん ぱ く 質 22.2 g
							脂 質 14.6 g
							カ ル シ ウ ム 333 mg
14 － 月 －	ごはん 味噌汁 やきとり風 だいこんサラダ	菓子 牛乳 スイートポテト風 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、ツナ、味噌、花かつお、煮干し	さつまいも、マヨネーズ、油、三温糖、砂糖、バター、ごま、片栗粉、米	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、切干だいこん、ピーマン、かいわれだいこん、昆布	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 452 kcal
							た ん ぱ く 質 22.5 g
							脂 質 18.6 g
							カ ル シ ウ ム 310 mg

チキンカツ
鶏むね肉を使用した人気メニューです。
良質なたんぱく質が豊富です。



味噌汁
味噌汁のだしは花かつお、昆布、煮干しでしっかりだしをとっているので、塩分控えめです。

だいこんサラダ
切干だいこんを使用したサラダです。切干だいこんは、整腸効果のある食物繊維が豊富です。

献立表											
2025年7月											
日／曜	献立名			午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価		
				午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他			
15 － 火 －	ごはん 夏野菜カレー りんごサラダ 麦茶			果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、りんご、みかん、きゅうり、なす、ズッキーニ、レモン	カレーフレーク、酢、こしょう	エ ネ ル ギ ー	501	kcal
									たん ぱ く 質	20	g
									脂 質	21.6	g
									カル シ ウ ム	299	mg
16 － 水 －	みそラーメン 蒸し鶏中華風 さつま芋甘煮			ヨーグルト 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、豚肉、なると、煮干し、味噌、花かつお	ラーメン、さつまいも、ホットケーキ粉、油、三温糖、砂糖、ごま、ごま油	きゅうり、とうもろこし、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、昆布、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、こしょう	エ ネ ル ギ ー	552	kcal
									たん ぱ く 質	23.3	g
									脂 質	19.1	g
									カル シ ウ ム	333	mg
17 － 木 －	ごはん 味噌汁 ひき肉信田煮 ナムル			果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、味噌、卵、花かつお、煮干し	三温糖、ごま油、ごま、片栗粉、米	もやし、はくさい、にんじん、しめじ、たまねぎ、にら、しょうが、昆布	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー	400	kcal
									たん ぱ く 質	21	g
									脂 質	19.2	g
									カル シ ウ ム	309	mg
18 － 金 －	食パン・ジャム コンソメスープ お魚ハンバーグ かみかみサラダ			菓子 牛乳 豆乳デザート ヨーグルト	豆乳、ヨーグルト、いわし、ハム	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、食パン、三温糖	みかん、パイン、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	エ ネ ル ギ ー	319	kcal
									たん ぱ く 質	12.5	g
									脂 質	7.9	g
									カル シ ウ ム	317	mg

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
19 （ 土 ）	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢のもの	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、麩、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エ ネ ル ギ ー 347 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 298 mg
酢のもの「酸味」が苦手な子もありますが、幼児期は味覚形成の大事な時期です。色々な種類の食材を何度か経験することで食べられるようになるので、保育所では定期的に提供しています。							
21 （ 月 ）	うみのひ						エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
22 （ 火 ）	ごはん 味噌汁 鶏肉のチリソース風 かぼちゃ甘煮	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	三温糖、片栗粉、油、米	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、昆布	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酢	エ ネ ル ギ ー 424 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 267 mg
鶏チリソース風 鶏肉に下味を付け揚げて、甘酢・ケチャップで煮含めています。							
23 （ 水 ）	わかめうどん かき揚げ おかか和え	ヨーグルト ホットケーキ 牛乳	牛乳、鶏肉、卵、つと、花かつお、しらす干し	うどん、ホットケーキ粉、さつまいも、油、小麦粉、バター、片栗粉、三温糖	ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ、ピーマン、昆布、干ししいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー 438 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 301 mg
かき揚げ しらす干しを使ったカルシウム豊富なかき揚げです。サクサクに揚げています。							

2025年7月

献立表														
2025年7月														
日／曜	献立名				午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価				
					午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他					
24 － 木 －	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ				麻婆豆腐 玉ねぎ、人参等の野菜をたっぷり使って作っています。 味付けは味噌・三温糖等でシンプルに仕上げています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ、味噌、油揚げ、花かつお、煮干し	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、米	きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんにく、ひじき、昆布、しょうが	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー	476	kcal	
												脂	24.8	g
												カルシウム	362	mg
25 － 金 －	食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ 高野豆腐トマト煮				高野豆腐トマト煮 豚肉と高野豆腐を使ったケチャップ味の料理です。 高野豆腐にはビタミンやミネラル、食物繊維など成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、スキムミルク、ベーコン、高野豆腐、白身魚	小麦粉、油、バター、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、もも、パイン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー	442	kcal	
												脂	15.4	g
												カルシウム	242	mg
26 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え				カレー肉じゃが 肉じゃがの味付けのしょうゆ・みりん・三温糖にカレー粉で風味を付けています。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、わかめ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エ ネ ル ギ ー	360	kcal	
												脂	13.2	g
												カルシウム	260	mg
28 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け				フライドポテト じゃがいもをスティック状に切り、揚げています。	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、うずら卵	じゃがいも、白絞油、三温糖、すりごま、ごま油、片栗粉、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エ ネ ル ギ ー	356	kcal	
												脂	21.4	g
												カルシウム	270	mg

2025年7月

献立表

日／曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
29 － 火 －	ごはん ハヤシシチュー トマトサラダ 麦茶	ハヤシシチュー カルシウム豊富なスキムミルクを使い、なめらかな味に仕上げています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	三温糖、バター、油、砂糖、米	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カル シ ウ ム	464 kcal 18.4 g 21.8 g 264 mg
30 － 水 －	しおラーメン シューマイ スティック野菜	しおラーメン 昆布、花かつお、煮干しでだしをしっかりとった和風仕立てのラーメンです。	ヨーグルト お好み焼き 麦茶	豚肉、なると、卵、煮干し、花かつお、味噌	ラーメン、小麦粉、ながいも、マヨネーズ、油、三温糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが、あおのり	とんかつソース、しょうゆ、ケチャップ	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カル シ ウ ム	406 kcal 16.9 g 13.2 g 99 mg
31 － 木 －	ごはん 味噌汁 すりみ揚げ ごま和え 納豆	すりみ揚げ すり身と野菜を混ぜて揚げています。味噌、しょうゆ、三温糖で食べやすい味付けにしています。	果物 牛乳 菓子 ジョア	すり身、納豆、味噌、卵、花かつお、煮干し	さつまいも、片栗粉、三温糖、ごま、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、みつば、しょうが、ひじき、昆布	しょうゆ	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カル シ ウ ム	397 kcal 25.6 g 8.2 g 354 mg

（月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食 塩 g
以上児	給与栄養量 （副食分）	421	20.8	16.6	289	3.1	256	0.31	0.46	41	5.3	1.9
	目標量 （副食分）	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	3.3	1.6
未満児	給与栄養量	517	21.8	14.9	282	3.0	216	0.3	0.44	37	5.2	1.8
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.2	0.3	18	3.2	1.5