

令和 7 年



7月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	牛乳 ビスコ	ご飯 鯉の塩焼き キャベツとコーンの和え物 のっぺい汁 バナナ	お茶 チーズ蒸しケーキ	牛乳・さけ・ロースハム・ 油揚げ・クリームチーズ・ 鶏卵	ビスコ・米・砂糖・油・さと いも・ホットケーキミックス	キャベツ・きゅうり・コーン・ にんじん・だいこん・バナナ
2	水	牛乳 エースコイン	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ ブロッコリーと竹輪のサラダ コンソメスープ	お茶 ピラフおにぎり	牛乳・ぶたひき肉・豆腐・ 鶏卵・ちくわ・ウインナー ソーセージ	ビスケット・ロールパン・ 油・パン粉・片栗粉・マヨド レ・米	乾ひじき・たまねぎ・ゆでブ ロッコリー・にんじん・きゅう り・チンゲンサイ・黄パプリ カ・にんじん
3	木	牛乳 はりんこ	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ かぼちゃのすまし汁	牛乳 きなこマカロニ	牛乳・ぶた肉・かにかまぼ こ・きな粉	しょうゆせんべい・米・油・ はるさめ・砂糖・ごま油・マ カロニ・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・青ピーマ ン・しょうが・りょうとうもや し・きゅうり・くりかぼちゃ・ カットわかめ
4	金	牛乳 ハーベスト	わかめご飯 鶏のごま照り焼き ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 パインとみかんのゼリー	牛乳・若鶏もも・ロースハ ム・豆腐・麦みそ	ビスケット・米・いりごま・ 砂糖・油・じゃがいも・マヨ ドレ	炊き込みわかめ・きゅうり・に んじん・ごまつな・えのきた け・みかん缶詰・パインアップ ル缶詰
5	土	牛乳 クラッカー	豚肉チャーハン ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 市販菓子	牛乳・ぶた肉	ソーダクラッカー・米・ 油・砂糖・ごま・マリービス ケット	にんじん・長ねぎ・青ピーマ ン・冷凍ほうれんそう・乾わか め・だいこん・生しいたけ
7	月	牛乳 ビスケット	七タちらし さわらの磯辺焼き もやしときゅうりのナムル 花魁のすまし汁	お茶 七タフルーツポンチ	牛乳・しらす干し・プロセ スチーズ・桜でんぶ・さわ ら	ビスケット・米・砂糖・油・ ごま油・いりごま・花魁	にんじん・乾しいたけ・オク ラ・青のり・もやし・きゅう り・ほうれんそう・たまねぎ・ にんじん・みかん缶詰・すい か・バナナ・粉寒天
8	火	牛乳 ビスコ	麦ご飯 干草焼き ブロッコリーのサラダ なめこの味噌汁	牛乳 サンドクラッカー	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ ロースハム・絹ごし豆腐・ 麦みそ	ビスコ・米・押麦・砂糖・ 油・マヨドレ・リッツ	乾しいたけ・にんじん・ほうれ んそう・ゆでブロッコリー・ コーン・たまねぎ・なめこ・い ちごジャム
9	水	牛乳 エースコイン	カレーうどん 切干大根の胡麻和え カップヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ 板かまぼこ・油揚げ・ヨー グルト・鶏卵	ビスケット・ゆでうどん・片 栗粉・ごま・砂糖・食パン	長ねぎ・にんじん・ほうれんそ う・切干しだいこん・きゅうり
10	木	牛乳 はりんこ	ご飯 ホイコーロー マカロニサラダ かぼちゃのすまし汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・ぶた肉・赤色辛み そ・ベーコン・きな粉	しょうゆせんべい・米・ごま 油・片栗粉・マカロニ・スパ ゲティ・マヨドレ・砂糖	キャベツ・たまねぎ・乾しいた け・にんじん・きゅうり・コー ン・くりかぼちゃ・しめじ・バ ナナ
11	金	牛乳 ハーベスト	黒糖ロール 鯉のムニエル ひじきサラダ 豆乳スープ	お茶 おにぎり&たべるいりこ	牛乳・さけ・ツナ缶・ペー コン・豆乳・削り節	ビスケット・食パン・米	乾ひじき・きゅうり・にんじ ん・ほうれんそう・にんじん・ たまねぎ
12	土	牛乳 クラッカー	豆腐そぼろ丼 きゅうりわかめの酢の物 チンゲン菜スープ	牛乳 市販菓子	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・油 揚げ	ソーダクラッカー・米・ 油・砂糖・源氏パイ	乾しいたけ・たまねぎ・にんじ ん・きゅうり・カットわかめ・ チンゲンサイ・もやし
14	月	牛乳 ビスケット	ご飯 肉じゃが アスパラとわかめのマリネ すまし汁	牛乳 ツナサンド	牛乳・ぶた肉・ツナ缶	ビスケット・米・じゃがい も・しらたき・油・砂糖・食 パン・有塩マーガリン・マヨ ドレ	にんじん・たまねぎ・グリーン ピース・アスパラガス・きゅう り・コーン・えのきたけ・キャ ベツ
15	火	牛乳 ビスコ	ご飯 さばの塩焼き 卵の花炒り 味噌汁 オレンジ	お茶 麩のラスク	牛乳・さば・鶏ひき肉・粉 おから・油揚げ・麦みそ	ビスコ・米・油・砂糖・釜焼 きふ・有塩バター・グラ ニュー糖	にんじん・乾しいたけ・ほうれ んそう・なす・たまねぎ・しめ じ・オレンジ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	459	18.2	16.5	228	1.6	193	0.25	0.36	19	3.7	1.5
3歳以上	506	20.7	17.1	190	2	212	0.3	0.35	23	4.6	1.7

令和 7 年



7月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	水	牛乳 エースコイン	ロールパン 鶏肉のオーロラソース焼き 千切りサラダ ポトフ風スープ	お茶 やみつきおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・ ベーコン	ビスケット・ロールパン・薄 力粉・油・マヨドレ・砂糖・ じゃがいも・米・てんかす	トマトケチャップ・だいこん・ きゅうり・にんじん・たまね ぎ・キャベツ・青のり
17	木	牛乳 はりんこ	ミートスパゲティ フロッコリーと人参のサラダ コーンスープ	お茶 プリン	牛乳・牛ひき肉・ふたひき 肉・まぐろ水煮缶詰・豆乳	しょうゆせんべい・マカロ ニ・スパゲティ・油・砂糖・ プリン・ホイップクリーム	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・ホールのトマト・トマト ケチャップ・ゆでフロッコ リー・にんじん・きゅうり・ コーン缶詰クリーム・コーン・ みかん缶詰
18	金	牛乳 ハーベスト	ご飯 魚の天ぷらかぼすソース ピーンスサラダ かしわ汁	お茶 芋まんじゅう	牛乳・まがれい・鶏卵・大 豆水煮缶詰・若鶏むね(皮 なし)・豆腐	ビスケット・米・薄力粉・ 油・砂糖・さつまいも	かぼす果汁・キャベツ・にんじ ん・乾しいたけ・青ねぎ
19	土	牛乳 クラッカー	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツゼリー	牛乳 市販菓子	牛乳・ふた肉	ソーダクラッカー・米・ じゃがいも・油・マヨドレ・ ゼリー・豆乳ウエハース	たまねぎ・にんじん・キャベ ツ・アスパラガス・コーン
22	火	牛乳 ビスコ	ご飯 赤魚のから揚げ もやしの中華サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 アイスボックスクッキー	牛乳・赤魚・生揚げ・麦み そ・豆乳	ビスコ・米・片栗粉・油・砂 糖・ごま油・いりごま・じゃ がいも・無塩バター・薄力粉	りょくとうもやし・にんじん・ きゅうり・たまねぎ・青ねぎ
23	水	牛乳 エースコイン	塩焼きそば もやしのコマ昆布和え 豆腐の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳・ふた肉・豆腐・麦み そ・プレーンヨーグルト	ビスケット・中華めん・ごま 油・ごま・砂糖	キャベツ・にんじん・青ねぎ・ 青のり・もやし・チンゲンサイ ・塩昆布・たまねぎ・もす く・みかん缶詰・バインアップ ル缶詰・白桃缶
24	木	牛乳 ハーベスト	ロールパン 鶏もも塩焼き カテージチーズサラダ ほうれん草スープ メロン	お茶 鮭おにぎり	牛乳・鶏もも・カテージ チーズ・ウインナーソー セージ	ビスケット・ロールパン・ 油・砂糖・米	キャベツ・きゅうり・にんじ ん・ほうれんそう・たまねぎ・ メロン
25	金	牛乳 はりんこ	ふりかけごはん ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ ヤクルト	お茶 ケーキ	牛乳・牛ひき肉・ふたひき 肉・鶏卵・ロースハム・ヤ クルト・生クリーム	しょうゆせんべい・ご飯・パ ン粉・油・マカロニ・スパゲ ティ・マヨドレ・スポンジ ケーキ・砂糖	たまねぎ・にんじん・トマトケ チャップ・きゅうり・にんじ ん・くりかぼちゃ・セロリー・ みかん缶詰
26	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティ のり塩ポテト わかめスープ	牛乳 市販菓子	牛乳・若鶏むね(皮なし)	せんべい・マカロニ・スパゲ ティ・油・じゃがいも・揚げ せんべい	たまねぎ・しめじ・ほうれんそ う・にんにく・あおのり・カッ トわかめ
28	月	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー コーンサラダ 桃缶	牛乳 塩マヨポテト	牛乳・ふたひき肉・牛ひき 肉	ビスケット・米・油・砂糖・ 乾燥マッシュポテト・片栗 粉・マヨドレ	なす・青ピーマン・たまねぎ・ くりかぼちゃ・キャベツ・冷凍 コーン・きゅうり・白桃缶
29	火	牛乳 ビスコ	ご飯 さわらのあかね焼き 切り干し大根の煮物 里芋の味噌汁	お茶 米粉の蒸しパン	牛乳・さわら・油揚げ・麦 みそ・豆乳	ビスコ・米・砂糖・冷凍さと いも・米粉・甘納豆(あずき)	トマトケチャップ・切干しだい こん・にんじん・たまねぎ・生 しいたけ・青ねぎ
30	水	牛乳 エースコイン	ご飯 鶏肉のピカタ にんじんサラダ なすの味噌汁	お茶 みかんフルーチェ	牛乳・鶏もも(皮なし)・鶏 卵・ツナ缶・麦みそ	エースコイン・米・薄力粉・ 油・砂糖・フルーチェ	トマトケチャップ・にんじん・ きゅうり・なす・こまつな・た まねぎ・みかん缶詰
31	木	牛乳 はりんこ	野菜ラーメン かぼちゃのサラダ バナナ	牛乳 マドレーヌ	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ ロースハム・鶏卵	しょうゆせんべい・中華め ん・ごま油・マヨネーズ・ ホットケーキミックス・無塩 バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・りょくと うもやし・コーン・にら・くり かぼちゃ・レーズン・きゅう り・バナナ