令和7年7月

献立表

保育園コスモ・アレー

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
1・15・29 火	野菜サンド グレープフルーツホワイト チンゲン菜と椎茸のスープ カレイのコーンクリームソースがけ じゃがいもと豚肉のソテー	食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、かかれい、豚肉、卵、バター	グレープフルーツ、とうもろこし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、キャベツ、いんげん	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ライスクッキー 牛乳 甘食
2・16・30 水	ごはん バナナ 卵と野菜のスープ 牛焼き肉 ほうれん草のナムル	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛肉、卵、ベーコン、とろけるチーズ、すりごま	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、だいこん、にら、しめじ、もやし、ピーマン、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、中華スープ、鳥がらだし	牛乳 乾パン 牛乳 ピザトースト
3・17・31 木	冷やし塩レモンラーメン オレンジ とうもろこしフライ なすのなべしぎ	米、生中華めん、油、砂糖、小麦粉、パン粉	牛乳(低脂肪)、豚肉、白みそ、ごま	オレンジ、とうもろこし、なす、レモン、ピーマン、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えだまめ、かわれだだいこん	かつおだし、酒、食塩、中濃ソース、しょうゆ、鳥がらだし	牛乳 フランスパン 牛乳 枝豆入りおにぎり
4・18 金	あじのかば焼井 グレープフルーツルビー みそ汁(大根・わかめ) 冷しゃぶサラダ(レモンポン酢)	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、あじ、豚肉、木綿豆腐、白みそ、ごま	グレープフルーツ、だいこん、トマト、キャベツ、パセリ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、レモン、しそ、しょうが	かつおだし、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 ポテナゲ
5・19 土	ねぎ塩豚丼 バナナ かぶのすまし汁 じゃがいものみそ煮	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉(ばら・脂身付)、白みそ	バナナ、かぶ・葉、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん、しょうが、カットわかめ	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ
7・21 月	天の川チキンライス オレンジ オクラのスープ ラーメンサラダ	米、小麦粉、砂糖、生中華めん、マヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、卵、バター、すりごま、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、バナナ、オクラ、レタス、きゅうり、さやえんどう	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 お星様 バナナマドレーヌ
8・22 火	ピーナツバターサンド バナナ わかめスープ ローストチキン ミモザサラダ	食パン、米、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏むね肉、卵、ピーナツバター、白みそ、すりごま	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、しょうが、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 ご飯の みそねぎお焼き
9・23 水	かき揚げ丼 グレープフルーツホワイト みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 擬製豆腐 ほうれん草とおくらのなめたけ和え	米、じゃがいも、干しそうめん、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、卵、木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、白みそ、えび	グレープフルーツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、にら、しいたけ、オクラ、えのきたけ、万能ねぎ、みつば、にんにく	かつおだし、しょうゆ、鳥がらだし、みりん	牛乳 にんじん 牛乳 ソーメン チャンプルー
10・24 木	シシリアンスパゲティ オレンジ もやしとねぎのスープ ポテトサラダ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、ツナ水煮缶、豚肉、クリームチーズ、ハム、卵、ホイップクリーム	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、もやし、ねぎ、パイン缶、にんじん、きゅうり	コンソメ、鳥がらだし、食塩	牛乳畑のクラッカー 牛乳 生どら (クリーム・パイン)
11・25 金	とうもろこしごはん バナナ ごまみそ汁 鮭のホイル焼き みぞれサラダ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、さけ、豚肉、豚ひき肉、白みそ、木綿豆腐、バター、すりごま	たまねぎ、バナナ、とうもろこし、にんじん、トマト、だいこん、しめじ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	かつおだし、しょうゆ、食塩、コンソメ、ドライイースト	牛乳 にんじん 牛乳 焼きピロシキ
12・26 土	ゆかりごはん グレープフルーツルビー オニオンスープ 野菜の肉巻き マヨジャキサラダ	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、豚肉、ツナ水煮缶、バター	グレープフルーツ、ゆかり、切り干しだいこん、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、とうもろこし	かつおだし、しょうゆ、食塩	牛乳畑のクラッカー 牛乳 じゃがいもの ガレット
14・28 月	夏野菜カレー オレンジ ふんわりスープ 和風わかめサラダ	米、小麦粉、油、強力粉、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ホイップクリーム、卵、ベーコン、無塩バター	オレンジ、だいこん、たまねぎ、なす、きゅうり、レタス、トマトピューレ、かぼちゃ、トマト、カットわかめ	カレーウ、酢、しょうゆ、コンソメ、ドライイースト、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 エンゼルドーナツ

平均栄養給与量 553kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。