

令和7年 7月分献立表.

新座市保育園

日	曜日	献立名			主な食品名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	15	火 牛乳 せんべい	ごはん 鮭のマヨ焼き のりあえ みそ汁	牛乳 とうもろこし クラッカー	せんべい, 胚芽精米, サ ラダ油, マネー・タイド レッシング, とうもろこ し, クラッカー	牛乳, 生鮭, きざみの り, わかめ, 煮干し(だ し), みそ	玉ねぎ, パセリ, キャバ ツ, 人参, 小松菜, 大 根, えのき
2	16	水 牛乳 ビスケット	ごはん 夏野菜カレー 中華サラダ	すいか りんごジャムサンド	ビスケット, 胚芽精米, 薄力粉, バター, サラダ 油, ごま油, 食パン, り んごジャム	牛乳, 豚ひき肉, わか め, ロースハム	玉ねぎ, なす, ズッキ ーニ, トマト, かぼちゃ, にんにく, しょうが, キャベツ, 緑豆もやし, きゅうり, すいか
3	17	木 りんごジュース チーズ	冷やし中華 さつまいもの甘煮 トマト	麦茶 めんそーれごはん	蒸し中華めん, いり白ご ま, 三温糖, ごま油, さ つまいも, 胚芽精米	チーズ, ロースハム, き ざみのり, 豚バラ肉, 刻 み昆布	りんごジュース, 緑豆も やし, きゅうり, 人参, トマト
4	18	金 牛乳 せんべい	ロールパン スペイン風オムレツ フレンチサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 豆腐パン	せんべい, 米粉0-ル, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, 三温糖, バター	牛乳, たまご, ベーコ ン, 煮干し(だし), 絹ご し豆腐	青ピーマン, トマト, 玉 ねぎ, キャベツ, きゅう り, 人参, チンゲンサイ
5	19	土 牛乳 ビスケット	しめじごはん 浅漬け トマト みそ汁	牛乳 まるパン ぶどう	ビスケット, 胚芽精米, パン	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 煮干し(だし), みそ	人参, ごぼう, ぶなしめ じ, キャベツ, きゅう り, トマト, えのき, ぶ どう(デラウイ)
7		月 牛乳 ビスケット	ごはん 【七夕献立】 マーボーなす かぶときゅうりの浅漬け お星さま汁	牛乳 フライドポテト	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, ごま 油, 片栗粉, 星の麩, そ うめん, じゃがいも	牛乳, 豚ひき肉, みそ, 煮干し(だし)	なす, 人参, 青ピーマ ン, にんにく, しょう が, きゅうり, かぶ, か が葉, 小松菜
8	22	火 牛乳 せんべい	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ トマト	牛乳かん クラッカー	せんべい, うどん, 三温 糖, 薄力粉, サラダ油, クラッカー	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, わかめ, かまぼこ, 煮干し(だし), こんぶ (だし), 焼き竹輪, 青の り, 粉寒天	玉ねぎ, 人参, 小松菜, トマト, みかん缶
9	23	水 牛乳 ビスケット	食パン ボークビーンズ ズッキーニとコーンのリ ャベツのスープ	麦茶 チーズおにぎり	ビスケット, 食パン, じゃがいも, 三温糖, ホールコーン, サラダ 油, 胚芽精米, 白いりご ま	牛乳, 大豆水煮, ベーコ ン, 豚こま肉, 煮干し (だし), サラダチーズ, 粉末かつお節	玉ねぎ, 人参, トマト ピューレ, パセリ, ズッ キーニ, キャベツ
10	24	木 みかんジュース チーズ	ごはん 煮魚 おかかあえ 豚汁	牛乳 かぼちゃ米粉蒸しパン	胚芽精米, 三温糖, じゃ がいも, 糸こんにゃく, 米粉パウダー, 片栗粉, サラダ油	チーズ, 白身魚, 粉末か つお節, 豚こま肉, 木綿 豆腐, 煮干し(だし), み そ, 牛乳, 調製豆乳	みかんジュース, しょう が, キャベツ, 小松菜, 人参, 大根, ごぼう, 長 ねぎ, かぼちゃ
11	25	金 牛乳 せんべい	春雨入りあんかけ丼 スティック野菜 トマト みそ汁	牛乳 バタジャムサンド	せんべい, 胚芽精米, ご ま油, 三温糖, 普通はる さめ, 片栗粉, 食パン, マーガリン, いちごジャ ム	牛乳, 豚こま肉, 煮干し (だし), 生揚げ, みそ	しょうが, 人参, 玉ね ぎ, 白菜, 干し椎茸, きゅうり, トマト, キャ ベツ, 長ねぎ
12	26	土 牛乳 せんべい	冷やしわかめうどん スティックきゅうり トマト	牛乳 まるパン ぶどう	せんべい, うどん, 三温 糖, パン	牛乳, 鶏こま肉, わか め, かまぼこ, 煮干し (だし), こんぶ(だし)	玉ねぎ, 人参, 小松菜, きゅうり, トマト, ぶど う(デラウイ)
14	28	月 飲むヨーグルト クラッカー	ごはん チキンごぼう もやしのナムル すまし汁	牛乳 揚げかぼちゃのきな粉かけ	クラッカー, 胚芽精米, 片栗粉, サラダ油, 三温 糖, 白いりごま, ごま油	飲むヨーグルト, 鶏こま 肉, わかめ, 煮干し(だ し), 牛乳, きな粉	ごぼう, 人参, 青ピーマ ン, 玉ねぎ, 小松菜, 緑 豆もやし, えのき, かぼ ちゃ
	29	火 牛乳 ビスケット	ごはん かじきの照焼 おひたし みそ汁	牛乳 チヂミ	ビスケット, 胚芽精米, 薄力粉, 片栗粉, サラダ 油, 三温糖, ごま油	牛乳, かじき, 油揚げ, 煮干し(だし), みそ, 豚 ひき肉	キャベツ, 小松菜, 人 参, 大根, 白菜, にら
	30	水 牛乳 せんべい	ロールパン なかよしミート0-フ じゃがいものカレー かぼちゃと野菜のスー プ	麦茶 ひじきしそおにぎり	せんべい, 米粉0-ル, 乾 燥マッシュポテト, 片栗 粉, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 胚芽精米, 白いりごま	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆 腐, 高野豆腐, ベーコ ン, 煮干し(だし), 芽ひ じき	玉ねぎ, 人参, いんげ ん, かぼちゃ, 小松菜, しそふりかけ (ゆかり)
	31	木 牛乳 ビスケット	ごはん メンチカツ ボイルキャベツ トマト 小松菜のスー プ	飲むヨーグルト 枝豆 クラッカー	ビスケット, 胚芽精米, パン粉, 薄力粉, サラダ 油, クラッカー	牛乳, 豚ひき肉, ベーコ ン, 煮干し(だし), 飲む ヨーグルト	玉ねぎ, 人参, キャベ ツ, トマト, 小松菜, え だまめ
お誕生会		牛乳 ビスケット	チキンピラフ ハンバーグ ボイルキャベツ トマト ズッキーニのスー プ メロン	りんごゼリー ビスケット	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, パン粉, 三温 糖, ビスケット	牛乳, 鶏こま肉, 豚ひき 肉, たまご, ベーコン, 煮干し(だし), こんぶ (だし), アガー	人参, 玉ねぎ, ぶなしめ じ, グリンピース, キャ ベツ, トマト, ズッキ ーニ, メロン, りんご ジュース

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂) に基づく栄養計算		1・2歳児		3歳児以上	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
506	19.4	550	20.9		