



メニュー表



2025年07月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き キャベツ添え カレービーンズ 味噌汁(麴・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ カレールウ 麴	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	コーンマヨパン 牛乳	473	19.9	16.1	1.2
2日 (水)	わかめご飯 豚肉のハーベキューソース炒め きゅうりのおかか和え 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	わかめ 豚肉 かつお節 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり なす	りんごゼリー クラッカー 牛乳	478	16.5	15.6	1.3
3日 (木)	冷やしきつねうどん ささみフライ 野菜とツナのサラダ 	うどん めんつゆ パン粉 油 マヨネーズ アミノ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり ツナ	キャベツ ブロッコリー ホールコーン	きな粉おにぎり 牛乳	435	15.2	13.9	1.6
4日 (金)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン ブロッコリーとトマトのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ	赤魚 豚肉 わかめ 味噌	キャベツ にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ	鬼まんじゅう 牛乳	417	17.4	8.8	1.1
5日 (土)	ハヤシライス キャベツのごま風味サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ めんつゆ ごま	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ	ビスケット お茶	429	10.5	10.1	1.2
7日 (月)	ご飯 お星さまハンバーグ(照焼ソース) 青のりポテト 春雨の五色(ごしき)和え 野菜スープ 	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 青のり わかめ 卵	たまねぎ にんじん きゅうり	お星さまゼリー せんべい 牛乳	477	14.1	15.4	1.1
♪ たなばたメニュー ♪ 									
8日 (火)	ご飯 焼肉風炒め パンプキンサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 マヨネーズ ごま油	豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり	パンケーキ(ココア) 牛乳	498	17.5	18.0	1.1
9日 (水)	麻婆なす丼 ブロッコリーサラダ 季節の果物【すいか】 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豚肉 味噌	なす にんじん しょうが にんにく ブロッコリー すいか	ピザ風トースト 牛乳	423	15.2	10.7	1.0
♪ 旬の食材「なす」メニュー									
10日 (木)	ご飯 チキンカツ マカロニソテー 野菜の金平 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 パン粉 マカロニ 油 三温糖 ごま	鶏肉 青のり わかめ 味噌	にんじん ごぼう いんげん もやし	クッキー(レーズン) 牛乳	407	12.6	12.0	1.0
11日 (金)	カレーライス キャベツとトマトのサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ めんつゆ オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	もものヨーグルトがけ 牛乳	470	12.4	10.9	1.0
12日 (土)	チャーハン 野菜入りつくね スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ トマトケチャップ ほうれん草	せんべい お茶	383	9.7	13.0	1.7



メニュー表



2025年07月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
14日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	鶏肉 豚肉 高野豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん えのきたけ	ハッシュドポテト 牛乳	440	16.1	14.9	1.2
15日 (火)	冷やしラーメン 甘芋 野菜のマヨ和え 	中華めん きび砂糖 ごま油 さつまいも 油 マヨレ アミノ油	ロースハム わかめ	ホールコーン にんにく キャベツ にんじん きゅうり	きつねおにぎり 牛乳	412	12.8	11.4	1.1
16日 (水)	ご飯 照り焼きチキン ラタトゥイユ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 油	鶏肉 豚肉 味噌 	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく なす ピーマン もやし ねぎ	桃ケーキ 牛乳	505	18.7	19.0	0.8
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 もやしの信田和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 パン粉 油 めんつゆ	たら 鶏肉 油揚げ 味噌	もやし きゅうり たまねぎ にんじん	ちんすこう 牛乳	500	17.1	17.7	1.0
18日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め ミネラルサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 酢	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン えのきたけ	トマトマカロニ 牛乳	430	16.4	14.8	1.1
19日 (土)	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 マヨレ	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	ビスケット お茶	372	11.1	10.8	1.0
22日 (火)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き ジャーマンポテト 人参のおかか和え すまし汁(麩・わかめ)	精白米 じゃがいも 油 めんつゆ 麩	鶏肉 味噌 豚肉 かつお節 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん	菜めしおにぎり 牛乳	436	16.9	11.9	1.0
23日 (水)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 野菜スープ	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ キャベツ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが にんじん	スイートパンプキン 牛乳	417	14.4	13.2	0.8
24日 (木)	ご飯 さばのみりん焼き ひじきの煮付け きゅうりのナムル 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	さば ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん きゅうり えのきたけ	おぐらサンド 牛乳	427	18.1	12.7	1.4
25日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 野菜のごま風味サラダ	精白米 カレーウ ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	436	12.8	11.1	1.1
26日 (土)	豚丼 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 三温糖 マヨレ	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	せんべい お茶	428	13.8	13.0	1.1
28日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨレ	鶏肉 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳	471	16.3	16.8	0.8



メニュー表



2025年07月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
29日 (火)	中華飯 厚揚げの甘味噌焼き オレンジゼリー	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 オレンジゼリー	豚肉 厚揚げ 味噌	トマトケチャップ たまねぎ にんじん キャベツ	冷やしうどん 牛乳	475	15.3	11.7	2.0
30日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 人参しりしり スティックきゅうり 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり もやし	ポテトのソフトクッキー 牛乳	469	17.3	17.4	1.0
31日 (木)	カレーピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	精白米 カレールー じゃがいも パン粉 めんつゆ	鶏肉 牛肉 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト	お麴ラスク(砂糖醤油) 牛乳	415	11.9	14.5	1.1
平均						450	15.6	14.0	1.1

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。