

7月の献立表

幼保連携型認定こども園
立正保育園

令和7年度

日	曜日	10時の おやつ	主 食	副 食	主 な 食 材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	火	麦茶 キウイフルーツ	ごはん	マーボーなす・ちゅうかサラダ スープ	豚挽肉・なす・たけのこ・長葱・しいたけ・にら ハム・もやし・きゅうり・豆腐・玉葱	むぎちや だいがくかぼちゃ	377	11.5	10.0
2	水	麦茶 ボーロ	ごはん	いりとうふ・ピーマンのいめに トマトサラダ・みそしる	鶏挽肉・豆腐・人参・玉葱・ひじき・干椎茸・ピーマン しらたき・キャベツ・きゅうり・トマト・ふ・大根	ぎゅうにゅう マーラカオ	525	18.5	19.2
3	木	麦茶 ウエハース	ごはん	スタミナやき・おくらのおかかあえ みそしる	豚肉・玉葱・人参・にら・オクラ・きゅうり もやし・わかめ・油揚げ	むぎちや とうもろこし	394	17.1	11.1
4	金	麦茶 きゅうり	パ ン	ツナサンド・ジャーマンポテト メロン・ソーセージスープ	ツナ缶・きゅうり・ベーコン・じゃが芋・玉葱 メロン・魚肉ソーセージ・キャベツ・人参・もやし	フローズンゼリー	401	14.2	14.6
5	土	麦茶 せんべい	め ン	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや ビスケット	230	8.3	5.3
7	月	麦茶 マンナ	うどん	ひやしたなばたうどん・バナナ ささみのごまマヨあえ	卵・人参・きゅうり・オクラ・干椎茸 鶏ささ身・キャベツ・もやし・バナナ	たなばたゼリー	440	12.0	10.5
8	火	麦茶 ミニゼリー	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご だいこんサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵 ツナ缶・大根・きゅうり	むぎちや ココアむしパン	501	14.5	18.6
9	水	麦茶 チーズ	ごはん	かわりきんぶら・かぼちゃのにも スパサラダ・みそしる	豚挽肉・油揚げ・ごぼう・人参・ピーマン・ひじき かぼちゃ・スパゲティ・きゅうり・コーン・ふ・わかめ	むぎちや チーズパイ	487	15.0	15.0
10	木	麦茶 カルケット	ごはん	あつあげのそぼろあんかけ・みそしる いんげんのマヨあえ	豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・いんげん キャベツ・なす・もやし	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	586	19.7	26.2
11	金	麦茶 せんべい	ごはん	てりやきどん・ひじきサラダ みそしる	鶏肉・玉葱・刻みのり・ハム・大根・ひじき キャベツ・人参	ぎゅうにゅう バナナ	527	20.5	19.1
12	土	麦茶 せんべい	め ン	わふうスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・椎茸・ピーマン きゅうり	むぎちや せんべい	161	6.2	4.8
14	月	麦茶 ウエハース	め ン	ひやしちゅうか・かぼちゃのそぼろに スイカ	ハム・卵・きゅうり・わかめ・トマト・鶏挽肉 かぼちゃ・スイカ	むぎちや おかかおにぎり	485	17.0	5.8
15	火	麦茶 ボーロ	ごはん	カレーライス・ゆでたまご ふくじんづけ・わかめとコーンのサラダ	豚肉・玉葱・人参・卵・副神漬・わかめ キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶	ぎゅうにゅう シュガートースト	633	19.2	27.8
16	水	麦茶 バナナ	ごはん	とうふつくね・こふきいも もやしのナムル・みそしる	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・ひじき・じゃが芋 もやし・きゅうり・ふ・キャベツ	むぎちや かわりピザ	405	17.7	10.6
17	木	麦茶 せんべい	ごはん	なすとぶたにくのたまごとじ・みそしる はるさめサラダ	豚挽肉・卵・なす・玉葱・人参・ごぼう・しらたき 緑豆春雨・きゅうり・わかめ・もやし・大根・油揚げ	ぎゅうにゅう レモンチーズむしパン	540	20.8	18.7
18	金	麦茶 きゅうり	ごはん	ひじきごはん・チーズいりはんぺんフライ あさづけ・マカロニサラダ・みそしる	油揚げ・ひじき・人参・はんぺん(鶏肉)・チーズ マカロニ・ハム・きゅうり・キャベツ・ふ・わかめ	きらきらポンチ	541	13.0	21.1
19	土	麦茶 せんべい	め ン	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン きゅうり	むぎちや ビスケット	230	8.3	5.3
22	火	麦茶 マンナ	ごはん	じゃがいものそぼろに・えのきのすのもの みそしる	豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・えのき・わかめ きゅうり・もやし・ふ・キャベツ	むぎちや にんじんケーキ	429	14.2	9.6
23	水	麦茶 チーズ	パ ン	しょくパン・とりにくのマーマレードやき ツナサラダ・はるさめスープ	鶏肉・キャベツ・きゅうり・ツナ缶・緑豆春雨 人参・玉葱・えのき・わかめ	てづくりヨーグルト	410	19.4	16.4
24	木	麦茶 ウエハース	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン缶 ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	むぎちや ふラクス	484	15.4	21.3
25	金	麦茶 きゅうり	ごはん	カレーピラフ・とりにくのパンこやき コーンサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏肉 キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶・豆腐・もやし	アイスクリーム	423	17.8	10.9
26	土	麦茶 せんべい	め ン	わふうスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ツナ缶・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや せんべい	172	6.1	5.5
28	月	麦茶 カルケット	ごはん	ビビンバどん・かぼちゃのサラダ とうふのスープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参・かぼちゃ きゅうり・ベーコン・豆腐・わかめ・長葱	むぎちや おこのみやき	530	16.6	26.0
29	火	麦茶 スイカ	うどん	ひやしなっとううどん・ポテトフライ きゅうりのしおもみ	ひきわり納豆・大根・人参・しらす・長葱・きゅうり じゃが芋	むぎちや ツナカレーおにぎり	439	14.9	10.3
30	水	麦茶 ボーロ	ごはん	わかめごはん・フィッシュナゲット フライドポテト・スティックきゅうり・みそしる	豆腐・ツナ缶・玉葱・じゃが芋・きゅうり 人参・もやし	ぎゅうにゅう ベビーカステラ	581	20.7	21.0
31	木	麦茶 かき氷	パ ン	ジャムパン・やきそば とうもろこし・かきたまごスープ	豚肉・キャベツ・人参・もやし・とうもろこし 卵・玉葱・えのき・わかめ	むぎちや ジャガバター	451	16.2	13.3

7月の目標

・乳児 畑の野菜を観察し、食材への興味を育み、
食事や遊びの中に取り入れ、食べ物に興味をもつ。
水分補給や体調管理をしてもらいながら、楽しく食事をする。

・幼児 野菜の色や形、においなど五感を通して野菜の特性に気づき
食べ物に興味をもつ。
水分補給を心がけ、体調管理をしながら食事をする・

5日 セタメニュー☆シ
冷やしセタうどん・セタゼリー



夏野菜で
体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり
含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、
涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。
また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてし
まった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節して
くれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。