

令和7年7月



献立表



ふじこども園

日	曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	昼食のエネルギー (Kcal)
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1	火	ごはん 一口チース	チキンマト煮 ミートコロケ もやしのスープ バナナ	チース とりくに わかめ ベーコン すきおみるく みそ	こめ あぶら バター さとう じゃがいも	玉葱 マッシュルーム トマト もやし えのきたけ バインアッフル	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	261
2	水	ごはん ウインナー	ぶた丼 ソーセージフライ つぼ漬け オレンジ	ポークビッツ ぶたにく やきとう ぶたにくソーセージ たまご みそ	こめ こんにゃく さとう 薄力粉 パンこ あぶら カルピス じゃがいも	しいたけ ピーマン キャベツ 玉葱 たけのこ水煮 たくあん オレンジ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	278
3	木	ごはん のり佃煮 ●七夕袋練習●	たらこスパゲティ れんこんサラダ キャベツと卵のスープ バナナ	のり佃煮 鶏挽肉 たらこ みそ ベーコン たまご すきおみるく かつお節 あおのり えび	こめ スパゲティ あぶら ごま マヨネーズ さとう お好み焼き粉 じゃがいも	にんじん 玉葱 しめじ ほうれん そう 長ねぎ れんこん きゅうり ミニトマト キャベツ バナナ	ミロミル お好み焼き	白粥 野菜煮	344
4	金	ごはん のり玉ふりかけ ●笹餅り●	和風ハンバーグ 人参の子和え みそ汁(じゃが芋) みかん缶	ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひき肉 たらこ 高野豆腐 あぶらあげ みそ すきおみるく	こめ あぶら パンこ 片栗粉 さ とう ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン 乾椎茸 長ねぎ ジュース	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	359
5	土	ごはん 煮豆 ヤクルト ●ねぶた七夕祭り●	五目中華丼 ちくわチース揚げ べったら漬け オレンジ	煮豆 とりくに いかに えび 竹輪 チース ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト あぶら ごま油 片栗粉 さとう 天ぷら粉 じゃがいも	きくらげ たけのこ はくさい 乾椎茸 玉葱 にんじん ピーマン べったら漬け オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	338
6	日								
7	月	ごはん 鮭フレーク ジョア	塩ちゃんこ汁 星のポテトフライ バナナ	さけ 鶏挽肉 とうふ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう ごま油 星型ハッシュポテト あぶら	はくさい にんじん 長ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	189
8	火	ごはん 一口チース ●BBQ会(年長)●	焼き肉 カレー焼きそば じゃがバター 盛り合わせサラダ オレンジ	チース ぶたにく ウインナー み そ	こめ 煮し中華めん あぶら ド レッシング じゃがいも バター	もやし レタス きゅうり ミノマト コーン オレンジ ジュース 玉葱	幼児ぶどうジュース 菓子	白粥 野菜煮	212
9	水	ごはん スタミナ納豆 ●記録会●	ハムエッグ ごま和え みそ汁(大根) キウイ	挽きわり納豆 鶏挽肉 たまご ハ ム のり かまぼこ わかめ みそ	こめ ごま油 てんぷら粉 あぶら さとう 板ふり じゃがいも	長ねぎ きゅうり ほうれんそう キャベツ だいこん えのきたけ キウイ りんごジュース 玉葱	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	231
10	木	ごはん たらこふりかけ	みそラーメン ぎょうざ オレンジ	たらこふりかけ 豚ひき肉 板かまぼ こ わかめ うずらたまご 赤みそ こ んぶ ぎょうざ すきおみるく みそ	こめ 生中華めん 棒ふり さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし 長ねぎ オレンジ 玉葱	ミロミル 菓子	白粥 野菜煮	517
11	金	ごはん ズナトマ ●避難訓練●	スタミナポーク マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	豚肉 ハム すきおみるく みそ	こめ 薄力粉 あぶら さとう マ カロニ マヨネーズ じゃがいも	ミニトマト きゅうり にんじん コーン キャベツ 玉葱 バナナ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	359
12	土	ごはん 一口チース ヤクルト	すきやき風煮 卵焼き バナナ缶	チース ぎゅうにゅう やきとうふ た まご ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト 板ふり こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	はくさい しいたけ にんじん 長 ねぎ バインアッフル 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	226
13	日								
14	月	ごはん のり佃煮 ジョア	豚汁 かぼちゃコロケ バナナ	のり佃煮 ぶたにく 凍り豆腐 み そ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん キャベツ 乾椎茸 もやし かぼちゃ バナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	290
15	火	ごはん 一口チース	ホイコーロー丼 パリッ子漬け 春雨スープ オレンジ	チース ぶたにく 赤みそ みそ	こめ あぶら さとう 片栗粉 は るさめ スポロン じゃがいも	にんじん キャベツ ピーマン ば りっ子漬け 長ねぎ オレンジ 玉葱	スポロン 菓子	白粥 野菜煮	126
16	水	ごはん 味楽ふりかけ	焼うどん ミートボール タンタン風スープ バナナ	味楽ふりかけ ぶたにく かつお 節 ミートボール 豚ひき肉 みそ とうふ	こめ うどん さとう ごま ごま 油 カルピス ホットケーキミックス あぶら じゃがいも	玉葱 にんじん もやし 長ねぎ しめじ ほうれんそう はくさい にら バインアッフル	カルピス ドーナツ	白粥 野菜煮	283
17	木	ごはん 健骨納豆	はんぺんチースフライ にぎやかしんぱり みそ汁(湯揚げ) バナナ	挽きわり納豆 しらす干し おかふりかけ はんぺん チース たまご 竹輪 あぶらあげ わかめ とうふ 白みそ すきおみるく みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら ご ま さとう じゃがいも	ごぼう ピーマン にんじん れん こん 乾椎茸 だいこん バナナ 玉葱	ミロミル 菓子	白粥 野菜煮	375
18	金	ごはん ゆで卵 ●誕生会●	カツカレー 福神漬 アイス	うずらたまご 豚肉 豚ひき肉 た まご すきおみるく	こめ じゃがいも 薄力粉 パンこ あぶら バナナ さとう	玉葱 にんじん レースン ぶくし んづけ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	494
19	土	ごはん 鮭フレーク ヤクルト	きりたんぽ汁 フドック オレンジ	さけ とりくに ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト きりたんぽ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ささがきごぼう 長ねぎ 乾椎茸 まいたけ はくさい オレ ンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	168
20	日								
21	月	海の日							
22	火	ごはん 一口チース	ちゃんぽんスープ チキンナゲット バナナ	チース 豚ひき肉 なた うずら たまご みそ ぎゅうにゅう チキン ナゲット	こめ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん 玉葱 もやし バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	365
23	水	ごはん 一口チース	さけの塩焼き すきこんぶ五目煮 そうめん汁 キウイ	チース 紅鮭 こんぶ ぶたにく あぶらあげ 竹輪 きなこ みそ	こめ こんにゃく あぶら さとう そうめん 野菜天 マカロニ じゃ がいも	にんじん しめじ ピーマン 乾椎 茸 長ねぎ キウイ りんごジュース 玉葱	りんごジュース マカロニきな粉	白粥 野菜煮	215
24	木	ごはん のり佃煮	チキングリル ジャーマンポテ トコーンのスープ バナナ	のり佃煮 とりくに ウインナー す きおみるく とうふ	こめ じゃがいも さとう	玉葱 コーン にんじん しめじ バナナ	ミロミル 菓子	白粥 豆腐煮	298
25	金	ごはん ズナトマ	ぶたチースフライ わかめサラダ なめこ汁 オレンジ	豚肉 チース たまご わかめ ハ ム とうふ みそ すきおみるく	こめ 薄力粉 パンこ あぶら ド レッシング さとう じゃがいも	ミニトマト レタス にんじん グ リーンアスパラガス きゅうり なめ こ オレンジ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	241
26	土	ごはん 一口チース ヤクルト	ドライカレー ハンバーグ オレンジ ●自由参観5歳児●	チース 豚ひき肉 ハンバーグ ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト あぶら じゃがいも	玉葱 にんじん エリンギ ピー マン レースン オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	270
27	日								
28	月	ごはん 一口チース ジョア	マーボー豆腐 春巻き バナナ	チース とうふ 豚ひき肉 みそ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう ごま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ピーマン たけのこ しょうが 乾椎茸 長ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	248
29	火		●野外キャンプ● ●ミニ遠足●				バビコ お菓子	白粥 野菜煮	-
30	水	ごはん ズナトマ	冷しゃぶ しょうまい みそ汁(キャベツ) オレンジ	ぶたにく しゅうまい あぶらあげ 白みそ みそ	こめ ドレッシング あぶら カルピ ス じゃがいも	ミニトマト レタス キャベツ しめ じ オレンジ 玉葱	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	208
31	木	ごはん ミックス納豆	白身魚のピカタ ナムル 中華風スープ バナナ	挽きわり納豆 チース たら たま ご かまぼこ わかめ すきおみる く みそ	こめ 薄力粉 あぶら ごま ごま 油 さとう じゃがいも	パセリ にんじん もやし ほうれ んそう きゅうり 長ねぎ はくさい えのきたけ バインアッフル	ミロミル 菓子	白粥 魚のマッシュ和え	168

給食MEMO

■の日にはスプーンを持たせてください。

□の日にはめん類です。
ご飯の量は加減をお願いします。

夏のあやぐそく

・早寝早起き

・朝ごはんを食べる

・冷たいものを食べすぎない

・水分をしっかりとろう

食欲が落ちたときは

にんにくやしょうがなどの
香味野菜やカレー粉
などの香辛料を料理に
使うと、食欲が増す効
果があります。冷房の
冷やしすぎや冷たいも
のの食べすぎは胃腸が
弱まる原因となるので、
気をつけましょう。

