ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2025年7月

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16
昼食	ごはん 五分付米 40 西京焼き かれい 50 白みそ 4 みりん 3 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 20 もずく酢 もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 すまし汁 玉ねぎ 10 人参 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 鶏肉のからあげ 鶏もも肉 50 醤油 1.5 みりん 0.8 にんにく 生姜 片栗粉 油 焼きかぼちゃ かぼちゃ 20 おくらのおかか和え おくら 15 えのき 8 かつお節 0.5 醤油 1 味噌汁 大根 10 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	ごはん 五分付米 40 豚肉の生姜焼き 豚肉 40 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 3 みりん 3 無限キャベツ キャベツ 40 ごま 1 青のり 0.2 塩 0.2 ごま油 1 味噌汁 さつまいも 10 人参 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 いわしの梅煮 いわし 50 梅干し 5 みりん 3 醤油 3 ごぼう 10 切干のあえもの 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 醤油 1 ごま油 1 味噌汁 玉ねぎ 10 わかめ 1 味噌 4 だし汁（昆布・煮干）	ハヤシライス 五分付米 40 豚肉 30 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 サラダ レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 スープ 玉ねぎ 10 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	ちらし寿司 五分付米 40 塩 酢 砂糖 れんこん 3 干ししいたけ 0.5 人参　ツナ 5 砂糖 2 醤油 1 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 45 醤油　みりん 2 砂糖 1 ミニトマト 短冊サラダ きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油　砂糖　酢 1 ごま油　かつお 0.8 すまし汁 人参 15 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 鮭の塩焼き 鮭 50 塩 0.1 こふきいも じゃがいも 20 あおのり 0.1 塩 0.1 もやしの酢の物 もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 しょうゆ 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 味噌汁 チンゲン菜 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 チンジャオロース 豚肉 30 ピーマン 15 赤パプリカ 8 黄パプリカ 8 醤油 10 みりん 20 人参の含め煮 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 ちょれぎサラダ レタス 15 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 のり 0.1 ごま 0.5 醤油 1 酢 1 ごま油 1 スープ もやし 10 じゃがいも 1 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 45 ごま 2 味噌 2 砂糖 1.5 醤油 0.5 生姜 0.5 ごぼう 10 春雨サラダ 春雨 10 キャベツ 25 人参 15 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 すまし汁 玉ねぎ 10 人参 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 さば 50 みそ 2 醤油 2 みりん 3 砂糖 1.5 醤油 1.5 ごぼう 1 春雨サラダ 春雨 10 キャベツ 25 人参 15 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 すまし汁 玉ねぎ 10 人参 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	豚丼 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 煮びたし キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 味噌汁 大根 10 人参 10 味噌 4.3 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 麻婆大根 合ミンチ 30 大根 40 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん　醤油 1 味噌　片栗粉 1 砂糖 0.5 にんにく 生姜 0.5 ナムル ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 スープ わかめ 1 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 かれいのゆかり焼き からすかれい 50 ゆかり 塩 おひたし 小松菜 10 人参 5 醤油 0.5 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 40 醤油 1 みりん 1 かつお節 0.5 味噌汁 玉ねぎ 10 うす揚げ 5 みそ 4.3 出汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 治部煮 鶏もも肉 40 人参 15 スナップエンドウ 10 大根 10 たけのこ 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 トマト納豆 納豆 20 トマト 10 人参 5 醤油 1.5 かつおぶし 0.5 ごま油 0.5 すまし汁 小松菜 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	みかんゼリー 寒天 0.6 みかんジュース 4 砂糖 3.6 みかん缶 13 果物 30 牛乳 150	ゆでとうもろこし とうもろこし 50 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	恐竜の卵 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 果物 30 牛乳 150	みそ焼きおにぎり 五分付米 40 みそ 1 醤油 0.5 みりん 0.5 ごま 0.5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	七夕ゼリー 豆乳 4 寒天 1.2 ぶどうジュース 4 砂糖 7 果物 30 牛乳 150	野菜チップス さつまいも 10 れんこん 10 人参 5 油 果物 30 牛乳 150	トマトホットケーキ 米粉 20 砂糖 4 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 トマトジュース 15 油 1 豆乳 10 果物 30 牛乳 150	わらびもち わらび粉 10 砂糖 1 きな粉 砂糖 塩 （0.1歳はさつまいも） 果物 30 牛乳 150	蒸しパン 黒砂糖 8 薄力粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 油 0.5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	黒糖寒天 寒天 0.6 黒糖 5 きなこ 7 砂糖 果物 30 牛乳 150	よりより 薄力粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 油 5 果物 30 牛乳 150	みそポテト じゃがいも 50 片栗粉 3 油 味噌 1 砂糖 1.5 みりん 0.5 醤油 0.3 果物 30 牛乳 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 17	(金) 18	(土) 19	(火) 22	(水) 23	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(火) 29	(水) 30	(木) 31
昼食	赤飯 五分付米 25 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 ハンバーグ 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 みりん 1 ケチャップ 0.5 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 15 焼きかぼちゃ かぼちゃ 20 ポテトサラダ じゃがいも 30 人参 8 きゅうり 8 コーン 4 醤油 0.8 塩 0.2 酢 0.3 スープ もやし 10 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 魚の照り焼き 鰆 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 人参の含め煮 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 きゅうりと大根のひたひた きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油　砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 味噌汁 豆腐 16 玉ねぎ 10 味噌 4.3	炊き込みピラフ 五分付米 40 シーチキン 8 玉ねぎ 10 人参 5 ピーマン 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 サラダ レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 味噌汁 大根 10 わかめ 1 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	とうもろこしごはん 五分付米 40 塩 0.2 みりん 1 とうもろこし 5 さわらのさらさ蒸し さわら 50 人参 5 玉ねぎ 5 しいたけ 2 青ねぎ 1.5 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.1 酢の物 きゅうり 30 わかめ 1 酢 1 ごま油 1 醤油 1 味噌汁 玉ねぎ 10 かぼちゃ 10 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 じゅうじゅう焼き 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 醤油　みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 1 生姜 1 ごま和え 小松菜 30 人参 10 ごま 0.5 醤油 1 砂糖 0.3 スープ 玉ねぎ 20 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	ごはん 五分付米 40 チキンチャップ 鶏もも肉 45 玉ねぎ 35 人参 25 いんげん 3 ケチャップ 2 醤油 1 みりん 1 ツナサラダ キャベツ 30 大根 10 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 スープ チンゲン菜 10 えのき 8 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 さばの塩焼き さば 50 塩 0.2 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 カリカリサラダ キャベツ 25 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 1.5 醤油 1 ごま油 1 味噌汁 玉ねぎ 10 しめじ 8 味噌 4.3 だし汁（昆布・煮干）	鶏そぼろ丼 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 煮ころがし じゃがいも 30 人参 20 みりん 1 醤油 1 すまし汁 わかめ 1 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 肉じゃが 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃがいも 30 しらたき 20 いんげん 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 磯辺和え 小松菜 25 人参 15 醤油 1 かつお節 すまし汁 もやし 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 鮭のサクサク焼き 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 刻みキャベツ キャベツ 15 人参 3 おくらえのき おくら 20 えのき 20 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 スープ 玉ねぎ 20 コーン 3 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	焼き鳥丼 五分付米 40 鶏もも肉 30 玉ねぎ 10 いんげん 5 醤油 3 砂糖 1.5 みりん 1.5 刻みのり 1 コロコロ煮 高野豆腐 8 人参 10 じゃがいも 15 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 小松菜 10 大根 10 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	ごはん 五分付米 40 チャプチェ 豚肉 30 春雨 15 ごぼう 10 人参 15 ほうれん草 10 にんにく 1 しょうが 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 ごま油 1 たたききゅうり きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 スープ 大根 10 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	ブラウニー 米粉 7 豆腐 18 片栗粉 0.8 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 ココア 3 砂糖 8 果物 30 牛乳 150	麩のラスク 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	かたやきせんべい 薄力粉 20 砂糖 3 黒ごま 0.2 あおのり 0.2 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	じゃがまるくん じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 0.5 焼きのり 1 醤油 0.5 果物 30 牛乳 150	フルーツ寒天 寒天 0.6 みかん缶 13 白桃缶 13 りんごジュース 4 砂糖 3 果物 30 牛乳 150	トマトプリッツ 薄力粉 20 ケチャップ 5 オリーブ油 5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	五平もち 五分付米 25 みそ 2.5 砂糖 2.5 みりん 1 ごま 1 果物 30 牛乳 150	スノーボール 米粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 油 6 粉糖 果物 30 牛乳 150	芋かりんとう さつまいも 40 塩 0.5 油 10 果物 30 牛乳 150	もちもちチーズパン 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 果物 30 牛乳 150
総カロリー												
タンパク質												

7月7日
天の川に隔てられた彦星と織姫が年に一度だけ会える日です。

ちらし寿司を食べるのは、お祝いの日やハレの日に食べるものという認識が定着しているからです。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×０．９として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※７日は七夕の集いです。
※１７日はお誕生日会です。
※果物はりんご・甘夏・スイカ等を提供します
※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲示します。