



7 月 献 立 表



佐東ひかり保育園

2025年07月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 火	白身魚の磯辺焼き 豚汁 メロン	555 25 14	板こんにゃく、マヨネーズ	カラスカレイ、豆腐、豚肉 中みそ、油揚げ	玉葱、メロン、人参、ごぼう 小松菜、あおのり	しょうゆ、いりごだし	揚げパン（きなこ）
02 水	豚肉のみそ炒め ポテトサラダ パイナップル	524 18 17	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 黒ごま油	豚肉、ハム、卵、中みそ	キャベツ、玉葱、パイナップル 人参、きゅうり、切干大根	しょうゆ、酢、食塩	プリンケーキ
03 木	ミンチボール 切干大根のマヨネーズ和え オレンジ	548 20 20	マヨネーズ、パン粉、片栗粉 砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵、ハム 白ごま	オレンジ、玉葱、人参、小松菜 切干大根、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース めんつゆ、食塩	いちごゼリー
04 金	さばのカレー照り焼き ひじきサラダ メロン	480 21 16	サラダ油、小麦粉、砂糖	さば、ツナ水煮缶	メロン、きゅうり、人参 切干大根、ひじき	酢、みりん、しょうゆ めんつゆ、食塩、カレー粉	ふすなック
05 土	冷やしぶっかけうどん バナナ	523 17 10	砂糖、黒ごま油	鶏ミンチ、卵、だし用削り節	バナナ、小松菜、人参、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	鮭むすび
07 月	鶏肉の竜田揚げ そうめん汁 パイナップル	837 32 41	干しうどん、片栗粉、白絞油	鶏肉、豆腐、鶏肉、だし用削り節	パイナップル、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	セタレアチーズケーキ
08 火	白身魚のりんごソース焼き 春雨のごま酢和え オレンジ	470 19 10	春雨、砂糖	カラスカレイ、ちくわ、ごま カットわかめ	オレンジ、きゅうり、りんご 人参	酢、しょうゆ、食塩	ホットケーキ
09 水	牛肉甘辛煮 さつまいもサラダ メロン	574 21 17	さつまいも、マヨネーズ、砂糖 白ごま油	牛肉、豚レバー、ハム	メロン、玉葱、小松菜 きゅうり、しめじ、たけのこ りんご、干しぶどう、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、食塩	きなこボール
10 木	マーボー豆腐 ばんざんし パイナップル	538 19 19	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉 サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ 牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま 白ごま	玉葱、人参、パイナップル 小松菜、たけのこ、きゅうり えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりごだし、食塩	恐竜パイ
11 金	ポークソテー 野菜のマヨネーズ和え オレンジ	586 20 22	マヨネーズ、白ごま油	豚肉、蒸し大豆、ちくわ、白ごま	小松菜、オレンジ、キャベツ 玉葱、しめじ、人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ	キャロットケーキ
12 土	焼きそば バナナ	583 20 13	焼きそばめん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参 あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ、食塩	わかめむすび
14 月	五目卵焼き コンスープ メロン	633 22 22	サラダ油、砂糖、黒ごま油	卵、牛乳、木綿豆腐、鶏ミンチ ベーコン	裏ごしコーン、メロン、玉葱 人参、小松菜、干しいたけ ひじき、かぼちゃ	コンソメ、しょうゆ、食塩	ラスク
15 火	まぐろの五色揚げ 野菜スープ パイナップル	476 23 13	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	まぐろ、豚レバー、ウインナー 蒸し大豆、有塩バター	キャベツ、パイナップル、人参 玉葱、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	ココアゼリー
16 水	牛肉の炒め煮 春雨サラダ オレンジ	541 19 18	春雨、マヨネーズ、砂糖 黒ごま油	牛肉、生揚げ、蒸し大豆、ハム	オレンジ、玉葱、人参 きゅうり、コーン、干しいたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ 食塩	黒糖蒸しパン
17 木	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	588 20 24	サラダ油	牛肉、蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム	玉葱、キャベツ、人参、りんご しめじ、きゅうり、パイン缶 黄桃缶	ハヤシルウ、酢、食塩、砂糖	おさつスティックパイ
18 金	さばのおろし煮 みそ汁 メロン	483 23 15	砂糖	さば、木綿豆腐、中みそ、卵 だし用煮干し	大根、メロン、玉葱、小松菜 人参、葉ねぎ	しょうゆ、みりん	りんごゼリー
19 土	 イベント保育						
22 火	タンダーチキン 3色ソテー パイナップル	535 24 20		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン 有塩バター、鶏肉	小松菜、キャベツ パイナップル、人参、コーン しょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	おからチョコボール
23 水	白身魚のマーメイド焼き 中華スープ オレンジ	429 20 9	片栗粉	カラスカレイ、豆腐、卵 ベーコン	オレンジ、裏ごしコーン 小松菜、玉葱、マーメイド 人参、えのきたけ、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	マカロニきな粉
24 木	納豆すり身揚げ 炒めビーフン メロン	541 22 15	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	メロン、玉葱、キャベツ、人参 にら、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	カントリークッキー
25 金	和風ハンバーグ みそ汁 パイナップル	640 27 22	片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ 豆腐、鶏肉、中みそ だし用煮干し	パイナップル、白菜、玉葱 人参、大根、大根、ひじき	しょうゆ、食塩	のり天むすび
26 土	冷やし中華 バナナ	462 15 10	生中華めん、黒ごま油、砂糖	卵、ハム	バナナ、キャベツ、きゅうり 人参	冷やし中華のたれ、食塩	ふかし芋
28 月	ポークチャップ ジャーマンポテト オレンジ	583 20 23	じゃがいも	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	オレンジ、玉葱、人参、小松菜 パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	米粉ブラウニー
29 火	さばの味噌煮 かき玉汁 メロン	497 23 17	砂糖、片栗粉	さば、卵、赤みそ	メロン、玉葱、えのきたけ 人参、ねぎ	みりん、酒、しょうゆ	チヂミ
30 水	ドライカレー フルーツヨーグルト	609 22 20	わらび餅粉、黒砂糖、小麦粉 砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆 ヨーグルト、生クリーム きな粉、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、りんご パイン缶	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、カレー粉	黒糖わらび餅
31 木	鶏肉のトマトソース煮 マセドアンサラダ パイナップル	551 25 14	じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、ハム、サラダチーズ	玉葱、パイナップル トマトピューレ、きゅうり ピーマン、人参	ワイン、ケチャップ、酢 コンソメ、食塩	うなぎむすび

