

令和7年

7月献立表【幼児食】

藤島くりくり保育園

日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
1 火	ごはん えのきのスープ 五目焼きそば（卵不使用） 肉みそ バナナ	牛乳 フライドポテト（卵不使用）	エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相 1.5 g	17 木	ごはん わかめ汁 三色そばろ（卵不使用） ごまきゅうり ミニももゼリー	牛乳 米粉のスイートポテト （卵不使用）	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.9 g 食塩相 1.8 g
2 水	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 紅鯡焼 キャベツとコーンのサラダ オレンジ	もものフルーチェ	エネルギー 374 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.4 g 食塩相 1.6 g	18 金	ごはん 星の子スープ 豚肉の変わりみそ和え のり納豆 冷凍みかん	飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相 1.5 g
3 木	ごはん 焼き麩のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め きゅうりの華風和え ミルクプリン（卵不使用）	麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相 1.8 g	19 土	ごはん じゃがいものみそ汁 ハンバーグトマト煮（卵不使用） 野菜のソテー バナナ	プリン（卵不使用）	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.3 g 食塩相 2.0 g
4 金	ごはん 小松菜のすまし汁 星型コロッケ（卵不使用） ちくわサラダ すいか	牛乳 黒糖きなこマカロニ （卵不使用）	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相 1.8 g	22 火	ごはん ひき肉カレー ひじきのサラダ バナナ アップルキャロットジュース	フルーツカルピス和え （みかん、パイナップル、桃、ぶどうゼリー）	エネルギー 493 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 9.8 g 食塩相 1.4 g
5 土	ごはん きゃべつのスープ 豚肉の五目煮 ほうれん草納豆 バナナ	牛乳 ホットケーキ（卵不使用）	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相 1.8 g	23 水	ごはん 焼き麩のすまし汁 鯡のしょうゆ焼 なすのなべやき すいか	牛乳 アメリカンドック（卵不使用）	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相 1.7 g
7 月	青菜ごはん 七タそうめん（卵不使用） タンドリーチキン すきこんぶサラダ 七タゼリー【夏みかん】	いちごアイス（卵不使用）	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.1 g 食塩相 2.1 g	24 木	わかめごはん 生揚げのみそ汁 ピザ風オムレツ 春雨の中華炒め ヨーグルト	麦茶 とうもろこし	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相 1.8 g
8 火	ごはん もやしのみそ汁 大豆と豚肉の炒め煮 ツナそばろ ヨーグルト	牛乳 バナナの米粉スティックケーキ （卵不使用）	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相 2.1 g	25 金	ごはん トマトワンタンスープ（卵不使用） 鶏肉の甘酢揚げ きゃべつとツナの和え物 冷凍みかん	牛乳 きなこラスク（卵不使用）	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.5 g 食塩相 1.8 g
9 水	ごはん みそわんたんスープ（卵不使用） 星型ポテト（卵不使用） 春雨サラダ バナナ のりふりかけ（卵不使用）	麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相 1.4 g	26 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 紅鯡焼 フレンチサラダ ミルクプリン（卵不使用）	麦茶 かおりおにぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.1 g 食塩相 1.6 g
10 木	ごはん わかめのすまし汁 鯡の西京焼 スパゲティ野菜ソテー すいか	牛乳 プチシュークリーム	エネルギー 447 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相 1.5 g	28 月	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 バナナ ゆかりふりかけ（卵不使用）	ヤクルト せんべい	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相 1.2 g
11 金	ごはん 夏野菜カレー きゅうりの梅肉和え メロン 麦茶	牛乳 ブルーベリージャムサンド （卵不使用）	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.7 g 食塩相 1.7 g	29 火	ごはん ポテトスープ ミートボールスパゲティ （ミートボール：卵不使用） オクラチーズ納豆 メロン	牛乳 チーズスティックパン （卵不使用）	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相 1.9 g
12 土	ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉団子ケチャップあん（卵不使用） 野菜のおかか和え ミニオレンジゼリー	フルーツヨーグルト和え （みかん、バナナ）	エネルギー 380 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.7 g 食塩相 1.6 g	30 水	ごはん なすのみそ汁 きゃべつメンチカツ（卵不使用） 大豆サラダ すいか	麦茶 青菜コーンおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相 1.9 g
14 月	ごはん 生揚げとほうれん草のみそ汁 鶏肉じゃが フルーツ野菜ゼリー【リンゴ、南瓜、人参】 しそ味ひじき	牛乳 ミニたいやき（卵不使用）	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 7.7 g 食塩相 1.6 g	31 木	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉の朝鮮焼 中華サラダ ヨーグルト	シューアイス	エネルギー 408 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 10.8 g 食塩相 1.7 g
15 火	わかめごはん 冷やしうどん 鶏肉の梅みそ焼 ちくわと野菜ののりサラダ すいか	牛乳 米粉のいちごクレープ （卵不使用）	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.3 g 食塩相 2.4 g	<今月の特別献立> 7日（月）たなばた献立 11日（金）鶴岡のめぐみ給食 産直から かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく きゅうり、メロン、ブルーベリージャム が届きます。 15日（火）誕生会 ★都合により献立が変更になることもあります。			
16 水	ごはん 肉団子スープ（卵不使用） 麩カツ（卵不使用） パインサラダ バナナ ゆかりふりかけ（卵不使用）	牛乳 ピザトースト（卵不使用）	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.1 g 食塩相 1.9 g	【お願い】 保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は 給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表 にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお 知らせください。			