

献立予定表

令和 7年 7月 つるがしま白百合幼稚園

日 (曜日)		朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
1 (火)	17 (木)	せんべい	ごはん	ぎせい豆腐 肉じゃが キャベツの味噌汁 牛乳	豆腐 鶏肉 人参 卵 椎茸 じゃが芋 玉葱 豚肉 人参 白滝 イグサ キャベツ 玉葱 油揚げ 牛乳	麦茶わらび餅 麦茶	麦茶 きな粉
2 (水)	18 (金)	クッキー	ごはん	夏野菜カレー もやしの和え物 りんごゼリー 牛乳	じゃが芋 玉葱 鶏肉 茄子 南瓜 鶏肉 ビーフ 加味 もやし 胡瓜 人参 玉ねぎ 油 りんごジュース 寒天 牛乳	のりトースト 麦茶	食パン 青のり ヨーグルト
3 (木)	22 (火)	せんべい	(3日)五目 ごはん (22日)ごはん	赤魚塩麹焼き 切干大根の卵とし 豆腐の味噌汁 牛乳	(3日)人参 油揚げ 牛蒡 椎茸 蒟蒻/赤魚 塩麹 切干大根 豚肉 人参 油揚げ 卵 豆腐 玉葱 ねぎ 牛乳	(3日)メロンラスク (22日)お麴ラスク 麦茶	(3日)食パン ヨーグルト (22日)麴 きな粉 バター
5 (土)		せんべい	パン	やさしいサンド チキンカツ 冷製コンスープ 牛乳	バターロール キャベツ 胡瓜 人参 人参 マヨネーズ 鶏肉 パン粉 コンソメ 素 コシ 牛乳 牛乳	フルーチェ 麦茶	牛乳 フルーツ
7 (月)		ビスケット	麺	七夕うどん 焼肉サラダ ぶどうゼリー 牛乳	うどん 麴 かつ 豚肉 白滝 もやし 胡瓜 人参 卵 玉ねぎ ぶどうジュース 寒天 牛乳	さくべい 麦茶	薄力粉 強力粉 米粉
8 (火)	23 (水)	せんべい	ごはん	豚肉ねぎ塩炒め ひじきの酢の物 じゃが芋の味噌汁 牛乳	豚肉 キャベツ 葱 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 味噌汁 ひじき 人参 もやし 胡瓜 じゃが芋 玉葱 牛乳	いちごミルクプリン 麦茶	牛乳 片栗粉 シメツ
9 (水)	24 (木)	せんべい	麺	焼きそば 肉団子甘辛あん 中華コンスープ 牛乳	焼きそば 麺 キャベツ 豚肉 もやし 人参 ビーフ 肉団子(鶏肉 玉葱) コンソメ ほうれん草 葱 卵 牛乳	カレーピラフ 麦茶	ごはん 玉葱 ウイダー 人参 カレー粉
10 (木)	25 (金)	せんべい	ごはん	油淋鶏 春雨サラダ えのきとキャベツのスープ 牛乳	鶏肉 葱 春雨 胡瓜 人参 人参 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき ウイダー 牛乳	スラッピージョー 麦茶	バターロール 豚肉 玉葱
11 (金)	29 (火)	ビスケット	ごはん	甘辛オムレツ 切り昆布の煮物 小松菜の味噌汁 牛乳	卵 じゃが芋 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 昆布 人参 蓮根 さつま揚げ 蒟蒻 イグサ 小松菜 油揚げ 牛乳	いもち 麦茶	じゃが芋
12 (土)	26 (土)	せんべい	麺	冷やし担々うどん じゃが芋チーズ焼き バナナ 牛乳	うどん ねぎ 揚げ玉 じゃが芋 玉葱 人参 コシ チーズ バナナ 牛乳	卵サンド 麦茶	バターロール 卵 マヨネーズ
14 (月)	28 (月)	せんべい	麺	なめこうどん ちくわのオーロラ風 ほうれん草の和え物 牛乳	うどん 鶏肉 葱 なめこ 油揚げ ねぎ 竹輪 マヨネーズ 味噌汁 ほうれん草 人参 人参 卵 玉ねぎ 牛乳	杏仁豆腐 麦茶	牛乳 寒天 みかん缶 パイ缶
15 (火)	30 (水)	ビスケット	ごはん	麻婆茄子 味噌ポテト わかめスープ 牛乳	茄子 豚肉 人参 ビーフ じゃが芋 玉葱 えのき茸 ねぎ 牛乳	蒸しパン 麦茶	ホットケーキミックス 卵 味噌ジュース マーメイドシリアル
16 (水)	31 (木)	せんべい	パン	鶏肉レモンバジル焼き ラタトゥイユ コンソメスープ 牛乳	鶏肉 バジル 味噌汁 茄子 玉葱 人参 人参 ビーフ トマト じゃが芋 玉葱 人参 コシ 牛乳	わかめごはん 麦茶	ごはん ねぎ
4 (金)		せんべい	 お誕生会メニュー 	ハッピー Birthday じゃが芋 胡瓜 人参 チーズ 人参 マヨネーズ 玉葱 ほうれん草 卵 牛乳	レモンケーキ 麦茶	薄力粉 卵 味噌汁	

～お誕生会メニュー～

- ★トマトスパゲティ
- ★マセドアンサラダ
- ★卵スープ
- ★牛乳

*都合により、多少献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	I単位 (Kcal)	たんぱく質(g)
3歳未満児	387	14.3
3歳以上児 (昼食のみ)	353	15.3
3歳以上児 (昼食+午後おやつ)	452	17.5