

2025年 7月献立表

羽村たつの子保育園

＜今月の平均栄養量＞

3歳以上児 熱量：592kcal 蛋白質：22.5g 脂質：15.0g

3歳未満児 熱量：471kcal 蛋白質：17.7g 脂質：11.6g

	日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月	14	ごはん	味噌汁	魚の塩焼き	切干し大根煮	梅おかかおにぎり	AMフルーン
	28	五分米	人参、玉葱 もやし、わかめ 味噌、だし	サバ 塩	切干大根、人参、小松菜 高野豆腐、干椎茸、砂糖、醤油	白米、削り節 梅干し、醤油	
火	1	ごはん	豆乳味噌汁	魚の揚げポン酢	春雨和え	南瓜フルーンパン	AMきゅういみそ
	15	五分米	豚挽肉、もやし、人参 にら、チンゲン菜 豆乳、味噌、ごま油	アジ 酢、醤油、レモン汁、片栗粉 揚げ油	春雨、小松菜、人参 ごま、塩、醤油	南瓜、フルーン、油、BP 小麦粉、片栗粉、砂糖、塩	
	29				さつま芋煮・セロリS	人参S	
水	2	2・30日タンメンうどん			ポテトサラダ	ぶたトマトボール	AMさつまいも
	16	乾麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、玉葱、にら、生姜、にんにく、塩、醤油			じゃが芋、人参、コーン レタス、塩、油	白米、豚挽肉、玉葱、トマト コーン、ケチャップ、チーズ	
	30	16日冷や汁うどん			大根煮・人参S	胡瓜S	
木	3	麦ごはん	味噌汁	かしわ天	ちりめん和え	小豆くずもち	AMかぼちゃ
	17	五分米	大根、人参 厚揚げ、水菜	鶏肉、青のり 小麦粉、酒	小松菜、もやし、人参 ちりめん、塩、醤油	牛乳、砂糖、片栗粉 小豆、きな粉	
	31	もち麦	味噌、だし	醤油、揚げ油	味噌だれ胡瓜・人参S	セロリS	
金	4	ごはん	味噌汁	魚のトマト塩麹焼き	バンザンスー	ゴーヤおにぎり	AMじゃがいも
	18	五分米	なす、人参 みょうが 味噌、だし	トロカジキ トマト、椎茸、にんにく 塩麹、醤油	鶏ささみ、もやし、胡瓜 砂糖、酢、醤油、ごま油	白米、豚肉、ゴーヤ、人参 にんにく、塩、醤油、ごま油	
土	5	ごはん	味噌汁	鶏肉塩焼き	和え物	ゆかりおにぎり	AMフルーン
	19	五分米	大根、人参 玉葱、あおさ 味噌、だし	鶏肉、にんにく 塩	もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	五分米 ゆかり 大根S	
月	7	星色おこわ	天の川すまし汁	魚の味噌焼き	ひじき煮	セタ・誕生会・スイカパンチ	AMフルーン
	7	五分米、もち米 くちなし	素麺、オクラ、人参 冬瓜、塩、醤油 だし	赤魚 砂糖、醤油、味噌	干ひじき、干椎茸、人参 厚揚げ、小松菜、砂糖、塩、醤油	スイカ、みかん缶 デラウェア	
火	8	ごはん	味噌汁	麻婆なす	炒りおかか和え	ごま塩おにぎり	AMさつまいも
	22	五分米	豆腐、椎茸 人参、ニラ 味噌、だし	豚挽肉、なす、玉葱 人参、ピーマン、にんにく、生姜 砂糖、醤油、味噌、片栗粉、油	小松菜、キャベツ 人参、削り節、塩、醤油	五分米 大葉、ごま、塩 胡瓜S	
水	9	鮎の炊き込み	味噌汁	鶏のから揚げ	南瓜のごま和え	オレンジヨーグルトパン	AMきゅういみそ
	23	白米、アユ あさつき 塩、生姜	大根、キャベツ トマト 味噌、だし	鶏肉 にんにく、生姜 酒、醤油、片栗粉、揚げ油	南瓜、人参、隠元 油揚げ、ごま、砂糖、正	強力粉、ヨーグルト、BP マーマレード、油、砂糖、塩	
木	10	ごはん	吸い物	魚の漬け焼き	白和え	ピラフボール	AMじゃがいも
	24	五分米	人参、わかめ 長ねぎ、しめじ 塩、醤油、だし	サケ 酒、醤油	豆腐、人参、干椎茸、ごま 小松菜、砂糖、醤油、味噌	白米、玉葱、人参 コーン、バター、塩	
金	11	雑穀ごはん	味噌汁	魚のごまだれ立田	梅肉和え	焼きとうもろこし	AMさつまいも
	25	五分米 赤米	人参、玉葱、油揚げ 小松菜 味噌、だし	ムキカレイ にんにく、ヨーグルト、ごま 砂糖、醤油、味噌、片、揚げ油	キャベツ、オクラ、人参、大葉 梅干し、醤油	とうもろこし 醤油	
土	12	鶏みそうどん			和え物	わかめおにぎり	AMフルーン
	26	乾麺、鶏肉、大根、人参、えのき茸、長ねぎ 味噌、だし			もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	五分米 炊き込みわかめ 大根S	
					ローストポテト・人参S		

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋
胡瓜、ブルーネ雑穀菓子を使用予定です



アユの旬は梅雨～初夏



今月の試食会:7月2日「白和え」
調理室カウンターにて行います。
お迎え前にお立ち寄りください。

アユはその美しい姿と清らかな水質を好むことから
「清流の女王」と呼ばれ、独特の香りがすることから
「香魚」とも呼ばれています。香りの良い梅雨の恵をいただきます！