

2025年 7月



献立表



幼保連携型認定こども園

大関保育園

日付	曜日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 ◎は未満値	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	火	うどん汁 キャベツ入り平つくね いんげんとコーンのソテー	295.6(346.2) 10.9(9.6) 9.5(7.0) 43.8 (62.8) 2.0(1.4)	ゆでうどん、油 ◎おこめリング ◎ミニアスパラビスケット	うすあげ、赤かまぼこ 削り節（だし用）、ベーコン 昆布（だし用）、しょうゆ キャベツ入り平つくね	玉ねぎ、人参、白ねぎ いんげん、とうもろこし	お茶 おこめリング	お茶 ビスケット	
2	水	ポークカレー ボイルウインナー キャベツとパインのサラダ	356.3(427.2) 13.2(10.4) 22.3(15.3) 31.1 (65.9) 2.8(1.9)	米、じゃがいも、米粉 ◎そうめん	豚肉、シャウエッセン	玉ねぎ、にんじん、生姜 にんにく、福神漬、グリーンピース トマトビュレ、キャベツ パイン缶、きゅうり、◎バナナ ○トマト、○オクラ	お茶 くだもの	お茶 ♥冷たいそうめん	
3	木	なすの味噌汁 ソースヒレカツ 春雨と野菜のソテー	346.7(388.5) 17.8(14.4) 11.9(9.4) 43.6 (63.0) 2.2(1.5)	米、はるさめ、油、三温糖 ◎マンナウェファー ◎ひとくちしょうゆせん	煮干し（だし用）、みそ、 ベーコン、うすあげ、ヒレカツ ◎飲むヨーグルト	なす、玉ねぎ、にんじん 白ねぎ、チンゲン菜、もやし	お茶 ウエハース	飲むヨーグルト せんべい	
4	金	麻婆豆腐 チキンナゲット 小松菜の磯香和え	291.1(336.5) 14.8(12.0) 15.4(9.9) 27.7 (53.2) 1.6(1.1)	米、白ごま、油、三温糖、ごま油 片栗粉 ○リッツ ◎アンパンマンおやさいせんべい	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ みそ、チキンナゲット きざみのり、○クリームチーズ	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ 干したいたけ、小松菜、 ○パイン缶	お茶 せんべい	お茶 ♥バインチーズ クラッカー	
7	月	おにぎり（ゆかりとわかめ） 七夕きらきらスープ お星さまハンバーグ 梅ドレッシングサラダ 七夕ゼリー	267.4(383.3) 10.2(11.2) 9.5(9.6) 36.1 (64.0) 1.5(1.3)	米、油、三温糖、マロニー ◎アンパンマンあげせん ◎がんばんれ！小魚家族	ロースハム、星型ハンバーグ かつお節（だし用）、ツナ 昆布（だし用）、星形なると わかめ（ふりかけ）	オクラ、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし、 梅肉、星形パインゼリー ゆかり	お茶 せんべい	お茶 揚げあられ	七夕まつり
8	火	かぼちゃのそぼろ煮 豆腐ナゲット もやしのナムル	327.0(381.7) 13.7(12.1) 17.4(14.0) 33.9 (55.9) 1.5(1.0)	米、三温糖、片栗粉、油 ごま油、◎たべっこペイビー ○ジャム	TOFUナゲット、ロースハム 鶏ひき肉、○脱脂粉乳	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん グリーンピース、もやし きゅうり、ミディートマト	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト	
9	水	五目味噌汁 なすのころ煮（おばあちゃんレシピ） パンパンジー風サラダ	269.4(333.1) 16.2(13.3) 9.7(6.8) 30.1 (55.5) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、三温糖 ごま油、白すりごま ノンエッグマヨネーズ ◎ホットケーキミックス	わかめ、みそ、煮干し（だし用） サラダチキン、○プロセスチーズ ○牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ 白ねぎ、なす、きゅうり 切り干し大根、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥にんじん 蒸しパン	おばあちゃん味の日
10	木	コーンスープ 鶏肉のレモンソース和え きゅうりのおかか和え	351.5(442.0) 14.1(15.0) 19.5(18.9) 31.4 (54.1) 2.4(2.1)	米、油、片栗粉、三温糖 ○星たべよ	ベーコン、鶏肉、糸かつお節 ◎ハイ！チーズG ○まめびよ（ココア）	コーンクリーム、玉ねぎ にんじん、とうもろこし パセリ粉、レモン汁、もやし きゅうり	お茶 チーズ	豆乳 せんべい	
11	金	ポークビーンズ 焼鮭 ごま和え	313.0(372.8) 15.5(12.7) 13.6(10.0) 36.4 (61.0) 1.6(1.0)	米、じゃがいも、三温糖 白ごま、油 ◎アンパンマンのおこめボール ○フレンズクレープ（みかん）	ゆで大豆、豚肉、焼鮭	玉ねぎ、にんじん、パセリ粉 トマトビュレ、ほうれん草 もやし	お茶 あられ	お茶 クレープ	
14	月	肉じゃが 厚焼きたまご オクラのおかか和え	265.1(354.5) 13.8(12.5) 12.1(10.9) 31.1 (56.3) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、油、三温糖 ◎カルシウムせんべい砂糖醤油味	牛肉、厚焼き玉子（しょうゆ味） 糸かつお節 ○調整豆乳、○きなこ	にんじん、玉ねぎ、しらたき オクラ、○アガー	お茶 せんべい	お茶 ♥豆花（とうふあ）	世界の味の日
15	火	野菜の味噌汁 ポークミンチカツ ひじきの炒め煮	331.2(383.9) 12.0(10.2) 17.6(13.2) 31.7 (56.7) 1.5(1.2)	米、油、三温糖 ◎マンナビスケット ○ハッピーターン	ポークミンチカツ、ひじき 煮干し（だし用）、みそ さつま揚げ うすあげ	大根、玉ねぎ、にんじん 白ねぎ、いんげん	お茶 ビスケット	カルビス せんべい	
16	水	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8(309.8) 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、米 じゃがいも	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○牛乳	大根、人参、バナナ 椎茸、いんげん、きゅうり	野菜ジュース	お茶 ★メロンパン	本堂参拝
17	木	けんちん汁 さばの味噌煮 ジャーマンポテト	329.3(361.8) 18.8(14.2) 15.7(10.2) 33.1 (57.0) 1.6(1.0)	米、じゃがいも、オリーブ油 ごま油、◎中半月	鶏肉、絹ごし豆腐、うすあげ ベーコン、かつお節（だし用） 国産さばの味噌煮 ○ミニフィッシュ	にんじん、ごぼう、玉ねぎ 白ねぎ、ピーマン ○とうもろこし	お茶 おかき	お茶 ♥ゆでとうもろこし 煮干し	
18	金	大麦入り野菜スープ 豚肉のしょうが焼き きゅうりとちくわの酢の物	420.6(368.9) 16.0(12.6) 11.3(8.5) 66.7 (62.3) 1.7(1.3)	押麦、じゃがいも、三温糖 油、米	ベーコン、豚肉、干しわかめ ちくわ	にんじん、玉ねぎ、セロリー キャベツ、パセリ粉、生姜 しめじ、ピーマン、きゅうり もやし、○むき枝豆、 ○ゆかり、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥枝豆ゆかり おにぎり	
22	火	もずくスープ オムレツ スパゲティミートソース	355.4(372.9) 11.2(9.7) 18.8(12.3) 38.1 (58.0) 1.6(1.2)	米、◎ソフトな塩せん、三温糖 オリーブ油、○ホットケーキ粉 ○油、○粉糖、スパゲティ 油、米	冷凍もずく、ベーコン、牛ひき肉 豚ひき肉、○絹豆腐	玉ねぎ、とうもろこし なす、人参、ピーマン トマトビュレ	お茶 せんべい	お茶 ♥豆腐ドーナツ	
23	水	具だくさん味噌汁 ささみフライ 糸こんにゃくの酢の物	335.2(390.7) 21.7(16.7) 15.7(11.6) 31.6 2.3(1.5)	三温糖、ごま油、○ぼたぼた焼 米、油	絹豆腐、うすあげ かつお節（だし用）、味噌 ささみフライ、ロースハム ○牛乳	◎バナナ、人参、しめじ かぼちゃ、白ねぎ、きゅうり もやし	お茶 くだもの	牛乳 せんべい	
24	木	夏野菜のポトフ シュウマイ ひじきと野菜のサラダ	280.1(374.3) 12.1(10.8) 12.2(10.2) 30.5 (59.7) 1.3(1.1)	米、◎ミニひじきあられ、油 ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋 ○コーンフレーク	鶏肉、国産ポークしゅうまい ひじき、ロースハム ◎脱脂粉乳	トマト、ズッキーニ、なす 玉ねぎ、人参、きゅうり むき枝豆、とうもろこし ○ジャム	お茶 あられ	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
25	金	五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの	597.2(482.8) 18.7(13.11) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ○ロールケーキ	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節（だし用） 鶏肉、味噌	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう すいか ◎ミックスキャロット	野菜ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
28	月	豚汁 枝豆とコーンのコロッケ オクラのごま和え	304.3(374.6) 6.5(7.5) 11.8(10.6) 40.7 (60.9) 1.8(1.3)	三温糖、白すりごま、じゃがいも 米、油、◎がんばんれ！野菜家族	豚肉、煮干し（だし用） 枝豆とコーンのコロッケ 焼ちくわ、○ヨーグルト うすあげ	人参、玉ねぎ 白ねぎ、オクラ、○桃缶 ○パイン缶、○みかん缶 ○バナナ	お茶 せんべい	お茶 ♥フルーツ ヨーグルト	
29	火	トマトスープ 手作りハンバーグ 春雨サラダ	295.6(338.4) 14.9(12.6) 12.4(8.8) 33.8 (54.2) 2.0(1.4)	米、◎がんばんれ！野菜家族 オリーブ油、パン粉、春雨 ノンエッグマヨネーズ、油 ○田舎のおかき塩味	ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉 卵、ロースハム、 ○おしやぶり昆布	トマト、キャベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 おかき 昆布	
30	水	かきたま汁 白身魚フライ ズッキーニとベーコンのソテー	259.3(315.3) 11.2(8.7) 14.5(8.8) 21.7 (53.5) 1.4(0.9)	米、片栗粉、油、オリーブ油 ○きらずあげ	◎プリン（28品目不使用） 絹豆腐、液卵、煮干し（だし用） 削り節（だし用）、ホキフライ ベーコン	えのき、玉ねぎ、白ねぎ ズッキーニ、人参	お茶 プリン	お茶 おから揚げあられ	
31	木	かぼちゃのポタージュ 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりの中華漬け	323.0(384.8) 13.5(12.1) 16.8(13.1) 33.0 (57.2) 1.5(1.1)	米、◎ソフトな小魚せん 有塩バター、上新粉 三温糖、白ごま ごま油、○三温糖	ベーコン、生クリーム、牛乳 鶏肉、味噌	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ粉 きゅうり ○オレンジ100%ジュース ○みかん缶、○アガー	お茶 せんべい	お茶 ♥手作り オレンジゼリー	

ごはんのいらない日・・・7日（月）
25日（金）

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
♡は手作りおやつです。 ★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。
7・8・9月は手作り弁当の日はありません。