

2025年07月

認定こども園もものき

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)
				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	しらす煎餅、お茶	白ご飯、豚肉しょうが焼き、きゅうり胡麻和え、すまし汁（豆腐・えのき・三つ葉）、お茶	バナナ1/3、アスパラビスケット、牛乳125	米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、木綿豆腐、いわし(煮干し)	きゅうり、○バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、根みつば、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩
02 水	豆花クッキー、お茶	白ご飯、鮭の塩焼き、青菜とひじきの胡麻和え、もずくスープ	ナポリパン、牛乳125	米、○コッペパン、○スパゲティ、三温糖	○牛乳、さけ、○ペーコン	ほうれんそう、コーン缶、もずく、えのきたけ、○たまねぎ、すりごま、ねぎ、ひじき、ごま	○ケチャップ、○洋風だしの素、しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素
03 木	茹でさつま芋、お茶	白ご飯、れんこん入りつくね、りっちゃんサラダ、みそ汁（油揚げ・しめじ）	豆乳アイスクリーム、ミレービスケット、野菜ジュース	米、◎さつま芋（皮付）、片栗粉、パン粉、三温糖、油	○アイスクリーム、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ（甘みそ）、ハム、かつお節、いわし(煮干し)	○野菜ミックスジュース、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、れんこん、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、おろししょうが、食塩
04 金	胚芽クッキー、お茶	サラダうどん、青のりととり天、オレンジ、お茶	肉みそおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○砂糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、○豚ひき肉、ツナ油漬、○米みそ（甘みそ）	トマト、オレンジ、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶、焼きのり、にんにく、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩
05 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・大根）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
07 月	きな粉せんべい、お茶	七夕・七夕そうめん、鶏唐揚げ、お茶	七夕ゼリー、お茶	干しそうめん、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、ハム、ツナ油漬、いわし(煮干し)	にんじん、コーン缶、オクラ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろししょうが
08 火	ミニわかめ煎餅、お茶	ふりかけごはん、生揚げもやし炒め、コールスローサラダ、バナナ1/3、お茶	しらす塩焼きそば、牛乳125	米、○ゆで中華めん、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、○ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、○釜揚げしらす	バナナ、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、○ねぎ、レモン果汁、○あおのり、○にんじん	しょうゆ、おろししょうが、○みりん、○しょうゆ、洋風だしの素、食塩、酒
09 水	ベジタブル煎餅、お茶	白ご飯、かじきみそマヨ焼き、もやしコーンサラダ、じゃが芋野菜スープ	メーブルクッキー、牛乳125	米、じゃがいも、○小麦粉、○バター、マヨネーズ、○三温糖、○メーブルシロップ	○牛乳、かじき、ペーコン、米みそ（甘みそ）	もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、さやえんどう	洋風だしの素、みりん、しょうゆ、食塩、酢
10 木	カリカリきゅうり、お茶	白ご飯、タンドリーチキン、海苔酢和え、けんちん汁	このはせんべい、パイナップル、野菜ジュース	米、さといも（冷凍）、マヨネーズ、油、砂糖、三温糖	鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、いわし(煮干し)	○野菜ミックスジュース、○パイナップル、◎きゅうり、にんじん、だいこん、もやし、ほうれんそう、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、焼きキャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、ケチャップ、食塩、◎食塩、カレー粉、おろししょうが
11 金	花せんべい、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、春雨サラダ、すまし汁（えのき・ほうれん草）	スイートポテト、牛乳125	米、◎さつま芋、○バター、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、釜揚げしらす、○加糖練乳、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素
12 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、ヨーグルト、みそ汁（豆腐・人参・玉葱）	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
14 月	ミニハート、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、三色野菜の浅漬け（大根）、白菜スープ	ツナトースト、牛乳125	米、○食パン、○マヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、○ツナ油漬、ペーコン、米みそ（甘みそ）	だいこん、きゅうり、はくさい、○たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく	酒、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが、洋風だしの素
15 火	豆腐ブレッド、お茶	肉うどん、ほうれん草ツナサラダ、オレンジ、お茶	とうもろこし、牛乳125	ゆでうどん、◎米粉パン、○マカロニ・スパゲティ、○三温糖、三温糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬、○きな粉	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、干ししいたけ、とうもろこし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩
16 水	ミレービスケット、お茶	白ご飯、マーメレードチキン、おくら納豆、豚ちゃんこスープ	誕生日会デザート、牛乳125	米、油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、納豆、豚肉(もも)、米みそ（甘みそ）、油揚げ	はくさい、だいこん、板こんにゃく、きゅうり、オクラ、マーメレード、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、洋風だしの素、食塩
17 木	粉吹芋、お茶	コーンごはん、炒り豆腐、きゅうりハムサラダ、バナナ1/3、お茶	人参クッキー、牛乳125	米、◎じゃがいも、○小麦粉、○バター、○グラニュー糖、油、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き）、ハム	バナナ、もやし、きゅうり、○にんじん、にんじん、コーン缶、たけのこ（水煮缶）、ねぎ、干ししいたけ、○ごま、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、○食塩、食塩、◎食塩
18 金	クラッカー、お茶	白ご飯、ハンバーグ、切干大根中華サラダ、みそ汁（キャベツ・もやし・人参）、お茶	豆花クッキー、いちごヨーグルト、牛乳125	米、○三温糖、パン粉、三温糖、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、○いちごジャム、キャベツ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩
19 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・椎茸）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
22 火	星せんべい、お茶	押し麦ごはん、ポークカレー、青菜じゅこ和え、バナナ1/3、お茶	あじさいゼリー、アニマルビスケット、野菜ジュース	米、じゃがいも、はとむぎ粒、油、ごま油	豚肉(もも)、調製豆乳、しらす干し	○野菜ミックスジュース、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、にんじん、えのきたけ、にんにく	カレールウ、しょうゆ
23 水	うさぎのしっぽ、お茶	白ご飯、鮭照り焼き、サラダバイキング、ミネストローネ	ボンデケージョ、豆乳125	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○白玉粉、はるさめ、○バター、三温糖、ごま油、油	○調製豆乳、さけ、○牛乳、○粉チーズ、ツナ油漬、ペーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、酢、洋風だしの素、食塩
24 木	みかんゼリー、お茶	白ご飯、肉じゃが、マカロニサラダ、石狩汁	おからドーナツ、牛乳125	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、○油、マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、○おから、米みそ（甘みそ）、ハム、○調製豆乳、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、コーン缶、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢
25 金	このはせんべい、お茶	みそラーメン、揚げ餃子、オレンジ、お茶	たぬきおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○米、油、○天かす	○牛乳、豚ひき肉、米みそ（甘みそ）	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○かつお・昆布だし汁
26 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・大根）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
28 月	こまるせんべい、お茶	白ご飯、上州金平、きゅうり浅漬け、わかめスープ	ジャムパン（ブルーベリー）、牛乳125	米、○ライ麦パン、油、三温糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、さつま揚げ	きゅうり、にんじん、ごぼう、○ブルーベリージャム、板こんにゃく、ごま、黒ごま、ねぎ、干ししいたけ、カブ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、みりん
29 火	アスパラビスケット、お茶	白ご飯、こがね煮、キャベツ胡麻サラダ、バナナ1/3、お茶	スープパスタ（ペーコン）、野菜ジュース	米、○サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○ペーコン、米みそ（甘みそ）	○野菜ミックスジュース、バナナ、キャベツ、もやし、○キャベツ、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ（水煮缶）、にんじん、○にんにく	○ケチャップ、ケチャップ、しょうゆ、みりん、○洋風だしの素、○食塩
30 水	オレンジ、お茶	白ご飯、油淋鶏、カミカミ和え、すまし汁（えのき・三つ葉）	黒糖蒸しパン、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○黒砂糖、三温糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、○調製豆乳、さきいか、いわし(煮干し)	根みつば、◎オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩
31 木	ぶどうゼリー、お茶	白ご飯、かじき照り焼き、ひじき煮、ミニ煎餅トントン汁	ふかしいも、牛乳125	米、○さつま芋（皮付）、油、三温糖	○牛乳、かじき、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ（甘みそ）、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、板こんにゃく、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが

7月平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 507kcal
たんぱく 20.3g
脂質 17.1g
塩分 1.9g