



令和7年 7月 献立表



※ 献立は都合により変更する場合があります。

亀井野保育園

※のついているところは、アレルゲンを含むお菓子を使用することもあります。

日	付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	保育園 一日の栄養量 0.1歳クラスは朝おやつのお食分も含まれています								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルゲン					
						熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳	いくら	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
						幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児									
	14	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう じゅうにくロール なつやさいのミートグラタン コーンスープ	むぎちや うめしそじゃこごはん	631	578	22.9	21.1	20.0	20.2	2.3	1.8	じゅうにく ロール	ぶたひき にく	なす	○	○	※	※	※	※
1	15	火	ぎゅうにゅう おかし	とりにくのこうみやき はるさめサラダ みそしる	おたのしみメニュー 15日 ぎゅうにゅう マシュマロサンド	574	519	25.1	22.7	16.5	17.4	2.5	2.0	ごはん	とりにく	にんじん	※	○	※	※	※	※
2	16	水	ぎゅうにゅう おかし	ひやしちゅうか かぼちゃとベーコンのようふうに ラッシー	おたのしみメニュー 16日 ぎゅうにゅう のりチーズトースト	595	500	20.5	19.3	20.4	17.9	2.5	2.0	ちゅうかめん	ぶたにく	かぼちゃ		○				
3	17	木	ぎゅうにゅう おかし	なすのにくみそいため スパゲティサラダ すましじる	おたのしみメニュー 17日 ぎゅうにゅう おかし フルーツ	500	463	11.6	11.9	15.8	17.0	2.2	1.7	ごはん	ぶたにく	なす		○				
4	18	金	ぎゅうにゅう おかし	カジキのぱんこやき きゅうりのすのもの みそしる	おたのしみメニュー 18日 ぎゅうにゅう ひやしたぬきおむぎめん	557	507	26.1	23.5	15.3	16.5	2.3	1.9	ごはん	カジキ	きゅうり		○				
5	19	土	むぎちや おかし	とりしうどん きりぼしだいこんのちゅうかあえ	むぎちや おかし フルーツ	471	402	15.8	12.8	10.9	10.2	1.8	1.4	うどん	とりにく	にんじん						
8	22	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ホットドッグ ブロッコリーとツナのサラダ なつやさいスープ	むぎちや ひじきごはん	656	586	20.0	18.3	27.6	26.6	3.2	2.5	ロール パン	ウイン ナー	ブロッコ リー	○	○				
9	23	水	ぎゅうにゅう おかし	ビーフカレー スティックやさしい マンゴーラッシー	ぎゅうにゅう トマトパンネ	667	608	20.9	19.6	22.6	22.6	1.7	1.2	ごはん	ぎゅうにく	にんじん		○				
10	24	木	ぎゅうにゅう おかし	ぶたにらいため さつまいもサラダ みそしる	むぎちや ソフトクリーム	688	607	16.7	16.0	20.6	20.1	2.3	1.8	ごはん	ぶたにく	にら		○				
11	25	金	ぎゅうにゅう おかし	さけとじゃがいものソテー ほうれんそうのごまあえ みそしる	0～1歳)むぎちや ラッシー おかし 2歳～)むぎちや ヨーグルト おかし	614	564	27.7	25.0	21.1	22.2	2.1	1.7	ごはん	さけ	ほうれん そう	※	○	※	※	※	※
12	26	土	むぎちや おかし	マーボーなすどんぶり きゅうりのしおこんぶあえ みそしる	むぎちや おかし フルーツ	541	455	13.2	10.8	11.0	10.2	2.6	2.0	ごはん	ぶたひき にく	なす						
28		月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう じゅうにくロール なつやさいのミートグラタン コーンスープ	むぎちや うめしそじゃこごはん	631	578	22.9	21.1	20.0	20.2	2.3	1.8	じゅうにく ロール	ぶたひき にく	なす	○	○	※	※	※	※
29		火	ぎゅうにゅう おかし	スタミナぶたどんぶり ズッキーニのさっぱりあえ みそしる	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	593	549	17.0	16.4	21.6	21.7	2.0	1.7	ごはん	ぶたにく	ズッキー ニ		○				
30		水	ぎゅうにゅう おかし	しらたきのチャプチェ ポテトサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう のりチーズトースト	650	583	19.6	17.9	27.1	26.3	2.2	2.0	ごはん	ぶたにく	ピーマン		○				
31		木	ぎゅうにゅう おかし	とりのつくねやき トマトとオクラのちゅうかサラダ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	678	602	24.2	21.8	21.1	21.3	3.1	2.4	ごはん	とりひきに く	オクラ	※	○	※	※	※	※
誕生会	7	月	ぎゅうにゅう おかし	たなばたそうめん とりとさつまいもてんぷら フルーツ	ぎゅうにゅう たなばたゼリー おせんべい	503	480	24.6	22.5	11.1	13.3	3.00	2.5	ごはん	とりにく	オクラ	※	○	※	※	※	※



今年もやってきました!子ども祭り



6月30日(月)から7月4日(金)の一週間、毎日楽しくワクワクする子ども祭り週間がやってきます!
この一週間は保育園のおやつもお祭りメニューです!お祭りといえば!の食べ物が盛りだくさんです。当日までどうぞお楽しみに!

梅雨が明けて本格的な夏がやってきます!

子どもはもちろん、大人もしっかり意識をしてこまめに水分補給をしましょう!

【1時間ごとにコップ1杯】と決めておくとうれしいです。保育園では、ノンカフェインで利尿作用の
すくない麦茶を提供しています。汗に流れてしまうミネラル補給にも役立ちます。