

きばこども園(一般)

2025年7月の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	豆乳	2	のむヨーグルト	3	牛乳	4	野菜ジュース	5	
昼食			ごはん 魚の香り揚げ 切干大根の ごま酢和え 豚汁		〈B組リクエスト〉 冷やし中華 フライドポテト トマト キャベツの 豆乳スープ		ごはん 岩石揚げ わかめフレンチ なすのみそ汁		ごはん 豆腐の中華煮 しゅうまい ちりじゃこサラダ		クリームスバゲティ 野菜ジュース	
午後			牛乳 氷室饅頭		お茶 ★いなりすし		アシドミルク ★チーズ入り 蒸しパン		牛乳 せんべい			
午前	7	りんごジュース	8	牛乳	9	豆乳	10	アシドミルク	11	牛乳	12	
昼食	枝豆ごはん 星形ハンバーグ 短冊サラダ 七塔そうめん汁		わかめごはん 江戸っ子煮 ブロッコリーの ツナ和え バナナ		ごはん 魚の色付け 切干しサラダ さつま汁		ごはん なすと 鶏肉の南蛮漬け ゆで枝豆 春雨スープ		夏野菜カレーライス トマトと わかめサラダ		いなりうどん ジョア	
午後	カルビス 七塔デザート せんべい(ABC)		牛乳 ★おさつフライ		牛乳 ★豆乳もち(ABC) せんべい(光空虹)		豆乳ココア バームクーヘン		★スイカいり フルーツポンチ			
午前	14	野菜ジュース	15	牛乳	16	のむヨーグルト	17	豆乳	18	アシドミルク	19	
昼食	ごはん ちくわの磯部揚げ ひじきサラダ 小松菜のみそ汁		ごはん ボークビーンズ 肉団子 ツナサラダ		ごはん タンドリーチキン ブロッコリーの 中華和え 野菜スープ		〈おたのしみ献立〉 やきそば きゅうりの南蛮漬け チキンナゲット わかめスープ		玄米入りごはん さんまのかば焼き トマトの ごま酢和え みそ汁		和風スバゲティ ヨーグルト	
午後	牛乳 カスタードワッフル		★カルビスももゼリー ウエハース(ABC) ビスケット(光空虹)		牛乳 ★心のきな粉ラスク		アシドミルク ★ピザトースト		牛乳 ゆでとうもろこし せんべい			
午前	21		22	豆乳	23	アシドミルク	24	牛乳	25	野菜ジュース	26	
昼食	海の日		玄米入りごはん 松風焼き 小松菜のお浸し 豆腐と なめこのすまし汁		ごはん 白身魚の カレー天ぷら 春雨のごま酢和え 大根スープ		バターロール さつま芋と 青菜のクリーム煮 ウィンナー トマトの じゃこサラダ		ゆかりごはん 豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ		みそラーメン ヨーグルト	
午後			のむヨーグルト ★豆腐ガトーショコラ		牛乳 クリームクラッカー		お茶 ★おにぎり		牛乳 パイ(A～光) せんべい(空・虹)			
午前	28	豆乳	29	牛乳	30	のむヨーグルト	31	野菜ジュース				
昼食	玄米入りごはん 豚肉の しょうがやき かぼちゃの ごまマヨ和え キャベツのみそ汁		ごはん とうがん煮 揚げ大豆の 小魚がらめ (A～光) 肉団子(空・虹) トマト		ごはん 魚の西京焼き オクラいり 納豆和え けんちん汁		とうもろこしごはん トマトメンチカツ ブロッコリーの ごま酢和え ポテトスープ オレンジ					
午後	牛乳 ★トマトジャムサンド		豆乳ココア ★マカロニきな粉		牛乳 スティックケーキ		アイスクリーム(ABC) ヨーグルト(光空虹)					

7月の給食	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
目標量(3～5歳児)	585Kcal	23.4g	16.3g	257mg	1.6g
平均(3～5歳児)	555Kcal	22.2g	17.8g	240mg	2.0g
目標量(1～2歳児)	486Kcal	19.4g	13.5g	211mg	1.5g
平均(1～2歳児)	497Kcal	19.8g	16.4g	263mg	1.6g

・★は、手作りおやつです。
・31(木)は、誕生会です。