

令和7年7月



| 日 | 曜 | 午前 おやつ (乳児) | 献立名 | おやつ | 主な食材 | | | エネルギー (kcal) |
|----|---|--------------------|--|--------------------------|--|--|---|------------------|
| | | | | | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力になる | 緑：調子を整える | |
| 1 | 火 | 牛乳 | ご飯 カレイの黄金ソースかけ 炒り豆腐 もやしとにらの味噌汁 バナナ 麦茶 | 肉みそごぼう おにぎり 麦茶 | マガレイ 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 淡色辛みそ ぶたひき肉 | 精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 ごま油 三温糖 | トマトケチャップ にんじん 乾ひじき さやえんどう りょくとうもやし にら たまねぎ バナナ ごぼう | 乳児：485 幼児：545 |
| 2 | 水 | 野菜スティック (さつまいも) 麦茶 | ご飯 夏野菜ポークカレー コーンドレッシングサラダ 中華風わかめスープ オレンジ 麦茶 | きなこバター サンド 飲むヨーグルト | ぶたかたロース まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 きな粉 普通牛乳 ドリンクヨーグルト | 精白米 じゃがいも ごま油 食パン 有塩バター 砂糖 | たまねぎ にんじん トマト スッキーニ キャベツ きゅうり コーン缶詰 クリーム 長ねぎ わかめ 乾しいたけ オレンジ | 乳児：516 幼児：606 |
| 3 | 木 | 牛乳 | ご飯 サバのしそ味噌焼き かに玉 さつまいもと人参の清汁 バナナ 麦茶 | わかめチーズ おにぎり 麦茶 | サバ 淡色辛みそ 鶏卵 かにかまぼこ 油揚げ プロセスチーズ | 精白米 三温糖 片栗粉 調合油 さつまいも | しょうが しその葉 えのきたけ 長ねぎ 青ねぎ 乾しいたけ にんじん さやいんげん バナナ カットわかめ | 乳児：464 幼児：519 |
| 4 | 金 | 飲むヨーグルト | ごましおご飯 鶏の竜田揚げ パスタサラダ オクラとかぼちゃのみそ汁 オレンジ 麦茶 | パインアップル パウンドケーキ 牛乳 | 若鶏もも 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 | 精白米 いらごま 片栗粉 調合油 スパゲティ マヨネーズ 三温糖 無塩バター | しょうが きゅうり たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 かぼちゃ オクラ オレンジ パインアップル缶詰 | 乳児：580 幼児：661 |
| 5 | 土 | 牛乳 | ご飯 豚肉のピカタ きゅうりとトマトのサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおやつ 牛乳 | ぶたかたロース 鶏卵 かつお油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳 | 精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いらごま | トマトケチャップ きゅうり トマト カットわかめ なす 青ねぎ たまねぎ えのきたけ バナナ | 乳児：580 幼児：571 |
| 7 | 月 | 飲むヨーグルト | キラキラ冷やしラーメン ミートボール さつまいものマーマレード煮 バナナ 麦茶 | メープル塩クッキー 牛乳 | 鶏卵 ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 | 中華めん ごま油 パン粉 三温糖 調合油 さつまいも 有塩バター メープルシロップ | トマト きゅうり にんじん オクラ たまねぎ トマトケチャップ マーマレード バナナ | 乳児：548 幼児：621 |
| 8 | 火 | 牛乳 | ご飯 アジのチーズパン粉焼き ブロッコリーとひじきのマヨサラダ トマトとズッキーニのスープ オレンジ 麦茶 | 五平もち 麦茶 | アジ パルメザンチーズ 鶏ささ身 淡色辛みそ | 精白米 パン粉 調合油 有塩バター マヨネーズ 三温糖 いらごま | 乾ひじき ブロッコリー コーン缶詰粒 たまねぎ トマト にんじん スッキーニ えのきたけ オレンジ | 乳児：406 幼児：446 |
| 9 | 水 | 食パン 麦茶 | ご飯 鶏肉のレモンソースかけ ほうれん草とキャベツのツナ炒め じゃが芋の冷製ポタージュ バナナ 麦茶 | ふかしとうもろこし 飲むヨーグルト | 鶏もも まぐろ味付け 缶詰 普通牛乳 ドリンクヨーグルト | 精白米 三温糖 片栗粉 調合油 じゃがいも 無塩バター オリーブ油 とうもろこし | レモン果汁 ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン たまねぎ パセリ バナナ | 乳児：636 幼児：755 |
| 10 | 木 | 牛乳 | ご飯 麻婆春雨 かぼちゃきんぴら 鶏ととうがんのスープ オレンジ 麦茶 | 鮭の青じそおにぎり 麦茶 | ぶたひき肉 淡色辛みそ 若鶏もも サケ | 精白米 はるさめ 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 いらごま | なす りょくとうもやし 青ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ にんじん とうがん にら オレンジ しその葉 | 乳児：473 幼児：530 |
| 11 | 金 | 飲むヨーグルト | ご飯 てりやきチーズつくねバーグ 夏野菜のポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ 麦茶 | 焼きそばパン 牛乳 | 鶏ひき肉 木綿豆腐 プロセスチーズ 鶏卵 普通牛乳 淡色辛みそ ぶたひき肉 | 精白米 調合油 パン粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ロールパン 中華めん | たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり 黄ピーマン ほうれん草 だいこん ぶなしめじ オレンジ にんじん りょくとうもやし トマトケチャップ あおのり | 乳児：514 幼児：579 |
| 12 | 土 | 牛乳 | ご飯 肉じゃが キャベツと油揚げのごま和え なめこわかめの味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおやつ 牛乳 | ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 | 精白米 じゃがいも 調合油 いらごま 三温糖 | にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ りょくとうもやし なめこ カットわかめ 青ねぎ バナナ | 乳児：467 幼児：523 |
| 14 | 月 | 飲むヨーグルト | ご飯 夏野菜ポークカレー コーンドレッシングサラダ 中華風わかめスープ オレンジ 麦茶 | かぼちゃ蒸しパン 牛乳 | ぶたかたロース まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 | 精白米 じゃがいも ごま油 三温糖 調合油 | たまねぎ にんじん トマト スッキーニ キャベツ きゅうり コーン缶詰 クリーム 長ねぎ わかめ 乾しいたけ オレンジ かぼちゃ | 乳児：525 幼児：593 |
| 15 | 火 | 牛乳 | なすのミートソース 棒々鶏サラダ キャベツと卵のスープ バナナ 麦茶 | きなこおにぎり 麦茶 | ぶたひき肉 鶏ささ身 淡色辛みそ 鶏卵 きな粉 | スパゲティ 有塩バター 調合油 いらごま 三温糖 ごま油 精白米 | たまねぎ にんじん 青ピーマン なす トマト トマトピューレ トマトケチャップ りょくとうもやし きゅうり キャベツ バナナ | 乳児：508 幼児：574 |
| 16 | 水 | 野菜スティック (さつまいも) 麦茶 | ご飯 カレイの黄金ソースかけ 炒り豆腐 もやしとにらの味噌汁 オレンジ 麦茶 | ささみコーン ピザ 飲むヨーグルト | マガレイ 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 淡色辛みそ プロセスチーズ 鶏ささ身 ドリンクヨーグルト | 精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 ごま油 三温糖 ぎょうざの皮 | トマトケチャップ にんじん 乾ひじき さやえんどう りょくとうもやし にら たまねぎ オレンジ スイートコーン | 乳児：446 幼児：518 |
| 17 | 木 | 牛乳 | ごましおご飯 鶏の竜田揚げ パスタサラダ オクラとかぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶 | にんじんおかか バターおにぎり 麦茶 | 若鶏もも 淡色辛みそ かつお節 | 精白米 いらごま 片栗粉 調合油 スパゲティ マヨネーズ 無塩バター | しょうが きゅうり たまねぎ にんじん スイートコーン かぼちゃ オクラ バナナ | 乳児：565 幼児：646 |

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

| | | | | | | | | |
|----|---|-------------------|--|--|---|---|--|------------------|
| 18 | 金 | 飲むヨーグルト | ご飯 サバのしそ味噌焼き かに玉 さつまいもと人参の清汁 オレンジ 麦茶 | お麩ラスク(ごま) 牛乳 | サバ 淡色辛みそ 鶏卵 かにかまぼこ 油揚げ 普通牛乳 | 精白米 三温糖 片栗粉 調合油 さつまいも お 麩 砂糖 無塩バター いりごま | しょうが しその葉 えのきたけ 長ねぎ 青ねぎ 乾しいたけ にんじん いんげん オレンジ | 乳児：471 幼児：525 |
| 19 | 土 | | 夏祭り会 カレー風味焼きそば フライドポテト 2色ゼリー | | ぶたかたロース ゼラ チン 乳酸菌飲料 | 中華めん 調合油 三温 糖 ごま油 じゃがいも 砂糖 | キャベツ たまねぎ りょくとう もやし にんじん トマトケ チャップ ぶどうジュース あ おのり | 乳児：409 幼児：511 |
| 21 | 月 | | 海の日 | | | | | |
| 22 | 火 | 牛乳 | ご飯 アジのチーズパン粉焼き ブロッコリーとひじきのマヨサラ ダ トマトとズッキーニのスープ オレンジ 麦茶 | とりそぼろと 塩昆布のおに ぎり 麦茶 | アジ パルメザンチー ズ 鶏ささ身 鶏ひき肉 | 精白米 パン粉 調合油 有塩バター マヨネー ズ | 乾ひじき ブロッコリー スイ ートコーン たまねぎ トマト にんじん ズッキーニ えのき たけ オレンジ 塩昆布 しその 葉 | 乳児：431 幼児：478 |
| 23 | 水 | 野菜スティック(さつまいも) 麦茶 | ラーメン 切り干し大根のゆかり和え さつまいものマーマレード煮 バナナ 麦茶 | 枝豆入りいも もち 飲むヨーグル ト | ぶたもも なると 普通 牛乳 ドリンクヨーグ ルト | 中華めん 三温糖 調合 油 さつまいも じゃが いも 片栗粉 マヨネー ズ | スイートコーン カットわかめ 切干しだいこん りょくとうも やし きゅうり しその葉 マー マレード バナナ えだまめ | 乳児：409 幼児：471 |
| 24 | 木 | 牛乳 | ご飯 豚肉のピカタ きゅうりとトマトのサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ 麦茶 | ウインナーと ネギのおにぎ り 麦茶 | ぶたかたロース 鶏卵 かつお油漬缶詰 淡色 辛みそ ウインナーソ ーセージ | 精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いりごま ごま 油 | トマトケチャップ きゅうり トマト カットわかめ なす 青 ねぎ たまねぎ えのきたけ オ レンジ 長ねぎ | 乳児：468 幼児：525 |
| 25 | 金 | 飲むヨーグルト | ご飯 サケの香り揚げ ※ きりざい納豆 のっぺい汁 すいか 麦茶 | 人参ケーキ(ホ イップクリー ム) りんごジュ ース | サケ 納豆 鶏もも 油 揚げ 鶏卵 ホイップク リーム | 精白米 片栗粉 調合油 いりごま 三温糖 さと いも ごま油 無塩パタ ー | しょうが にんにく レモン こ まつな にんじん 切干しだい こん ごぼう 青ねぎ すいか りんごジュース | 乳児：571 幼児：650 |
| 26 | 土 | 牛乳 | ご飯 肉じゃが キャベツと油揚げのごま和え なめことわかめの味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみお やつ 牛乳 | ぶたもも 油揚げ 淡色 辛みそ 普通牛乳 | 精白米 じゃがいも 調 合油 いりごま 三温糖 | にんじん たまねぎ グリンピ ース キャベツ りょくとうも やし なめこ カットわかめ 青 ねぎ バナナ | 乳児：467 幼児：523 |
| 28 | 月 | 飲むヨーグルト | ご飯 鶏肉のレモンソースかけ ほうれん草とキャベツのツナ炒め じゃが芋の冷製ポタージュ オレンジ 麦茶 | タラコマヨト ースト 牛乳 | 鶏もも まぐろ味付け 缶詰 普通牛乳 タラコ | 精白米 三温糖 片栗粉 調合油 じゃがいも 無 塩バター オリーブ油 食パン マヨネーズ | レモン果汁 ほうれんそう キ ャベツ 赤ピーマン たまねぎ パセリ オレンジ | 乳児：575 幼児：654 |
| 29 | 火 | 牛乳 | ご飯 麻婆春雨 かぼちゃきんぴら 鶏ととうがんのスープ バナナ 麦茶 | ツナとたまご のおにぎり 麦茶 | ぶたひき肉 淡色辛み そ 若鶏もも まぐろ油 漬缶詰 鶏卵 | 精白米 はるさめ 三温 糖 片栗粉 調合油 ご ま油 いりごま マヨネ ーズ | なす りょくとうもやし 青ね ぎ しょうが にんにく かぼち ゃ にんじん とうがん いら バナナ | 乳児：506 幼児：571 |
| 30 | 水 | 野菜スティック(さつまいも) 麦茶 | ご飯 てりやきチーズつくねバーグ 夏野菜のポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ 麦茶 | スティックパ ン 飲むヨーグル ト | 鶏ひき肉 木綿豆腐 プ ロセスチーズ 鶏卵 普 通牛乳 淡色辛みそ ド リンクヨーグルト | 精白米 調合油 パン粉 片栗粉 三温糖 じゃが いも マヨネーズ ステ ィックパン | たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり 黄ピーマン ほうれ んそう だいこん ぶなしめじ オレンジ | 乳児：522 幼児：613 |
| 31 | 木 | 牛乳 | なすのミートソース 棒々鶏サラダ キャベツと卵のスープ バナナ 麦茶 | ハッピーター ン 麦茶 | ぶたひき肉 鶏ささ身 淡色辛みそ 鶏卵 | スパゲティ 有塩パタ ー 調合油 いりごま 三温糖 ごま油 ハッピ ーターン | たまねぎ にんじん 青ピーマ ン なす トマト トマトピュ ーレ トマトケチャップ りょく とうもやし きゅうり キャベ ツ バナナ | 乳児：450 幼児：501 |

※新潟県の郷土料理：サケの香り揚げ、きりざい納豆、のっぺい汁

新潟県ではサケを使った郷土料理が豊富にあり、焼いたサケを醤油、酒、みりんなどを合わせたタレに漬け込んだ「サケの焼漬け」がご飯のお供やお弁当に人気です。保育園では、醤油ダレに漬け込んだサケに片栗粉を付け香ばしく揚げました。「きりざい」は、切る(きり)と野菜(ざい)を意味し、野菜を細かく刻んで混ぜ合わせることからきりざいと呼ばれます。そこに戦国時代に武士の兵糧として用いられた貴重なタンパク源である納豆を混ぜ込んで、きりざい納豆が生まれたとされています。「のっぺい汁」は里芋を主材料に鶏肉や人参、ごぼうなどの根菜、きのこ類を加えて煮込んだ汁物です。片栗粉などを使わず、里芋の自然なとろみがついているのが特徴で、冷やして食べることもあります。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

| 区分 | エネルギー(g) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) |
|---------------|----------|--------|-------|
| 今月の平均給与栄養量 | 499 | 20.6 | 17.2 |
| 保育園における食事摂取基準 | 488 | 16~24 | 11~16 |

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

| 区分 | エネルギー(g) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) |
|---------------|----------|--------|-------|
| 今月の平均給与栄養量 | 567 | 23.1 | 19.4 |
| 保育園における食事摂取基準 | 583 | 19~29 | 13~19 |

☆献立は都合により一部変更する場合があります。