



亀有りりおっこ保育園 7月 給食献立表

令和7年



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄養価	
		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	3時おやつ		
1 (火)	味噌コーンラーメン 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ	生中華めん、食パン、グラニュー糖、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、バター、米みそ	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、にら、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 298 mg	
2 (水)	ご飯 みそ汁(豆腐・ほうれん草) さけの青のり揚げ キャベツのゆかりあえ	米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、べにさけ、絹ごし豆腐、米みそ	パイナップル、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、あおのり、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 232 mg	
3 (木)	クロワッサン わかめスープ チキンのチーズ焼き カリカリベーコンサラダ	クロワッサン、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、きな粉、とろけるチーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.6 g カルシウム 234 mg	
4 (金)	ご飯 すまし汁(えのき・麴) 煮込みハンバーグ 大根とツナのあえ物	じゃがいも、米、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、焼ご、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち(みたらし)	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.8 g カルシウム 200 mg	
5 (土)	鶏南蛮うどん 麦茶 ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 182 mg	
7 (月)	七夕そばろ井 七夕にゆうめん汁 ブロッコリーのサラダ オレンジ	米、砂糖、干しそうめん、油	鶏ひき肉、卵	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、オクラ、しょうが	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.9 g カルシウム 58 mg	
8 (火)	和風きのこスパゲティ 野菜スープ(ラッキー) ささ身サラダ 棒チーズ	スパゲティ、米、マヨネーズ、油、オリーブ油、すりごま、ごま	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふりかけおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 245 mg	
9 (水)	ご飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 鯖の味噌焼き もやしとニラのあえ物	米、砂糖、ホットケーキ粉、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さば、ヨーグルト(無糖)、焼き豚、卵、バター、米みそ	キウイフルーツ、もやし、かぶ、きゅうり、生わかめ、ねぎ、にんじん、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 247 mg	
10 (木)	ロールパン はくさいスープ タンドリーチキン きゅうりとコーンのサラダ	ロールパン、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、バター、卵	バナナ、キャベツ、りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.4 g カルシウム 234 mg	
11 (金)	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) ポークチャップ 切干し大根のサラダ	米、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、なめこ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、みかん缶、パイン缶、糸みつば、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 267 mg	
12 (土)	ベーコンピラフ 野菜スープ ほうれん草とツナの和え物 果物	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、キャベツ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 517 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 183 mg	
14 (月)	ハヤシライス 野菜スープ コールスローサラダ キウイフルーツ	米、砂糖、油	豚肉、卵、無塩バター	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 ジョア ココアマフィン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 295 mg	
15 (火)	食パン コンソメスープ チキンとマカロニ煮 キャベツサラダ	食パン、米、マカロニ、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、コーン缶、きゅうり、トマト、にんじん、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 冷や汁(宮崎)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.2 g カルシウム 226 mg	

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさきいもせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

※土曜日のおやつは、マリービスケット・ソフトサラダ・星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ジョアの中から提供します。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄養価	
		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	3時おやつ		
16 (水)	ご飯 豚汁 さわらのごま照り焼き 小松菜の磯香和え	米、コッペパン、じゃがいも、油、砂糖、ごま、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さわら、かまぼこ、豚肉、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 298 mg	
17 (木)	ソース焼きそば 中華スープ 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし	焼きそばめん、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	鶏もも肉、豚ひき肉	すいか、とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 麦茶 お菓子	エネルギー 426 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 76 mg	
18 (金)	ご飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 肉じゃが ほうれん草の納豆あえ	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、かまぼこ、油揚げ、米みそ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン クラッカー	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 302 mg	
19 (土)	わかめうどん 麦茶 果物 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	ゆでうどん、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン	オレンジ、こまつな、もやし、生わかめ、人参	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 277 mg	
22 (火)	じゃーじゃーうどん とうがんのスープ 小松菜のごまあえ 棒チーズ	生うどん、米、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、かまぼこ、とろけるチーズ、米みそ	オレンジ、こまつな、とうがん、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、きゅうり、しいたけ、生わかめ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 378 mg	
23 (水)	ゆかりご飯 みそ汁(もやし・なす) 鶏肉の照焼 小松菜の煮浸し	米、コーンフレーク、押麦、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ	パイナップル、もやし、こまつな、なす、にんじん、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 245 mg	
24 (木)	ロールパン クラムチャウダー 白身魚のフライ キャベツのサラダ	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、油、パン粉、砂糖	牛乳、かれい、調製豆乳、卵、バター、ツナ油漬缶、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 32.1 g カルシウム 273 mg	
25 (金)	ごはん 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 春雨サラダ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、かにかまぼこ、米みそ、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、こまつな、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 170 mg	
26 (土)	五目ラーメン 麦茶 カレー風味ソテー 果物	生中華麺、じゃがいも、油	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 290 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 199 mg	
28 (月)	キッズビビンバ 春雨スープ チーズのサラダ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、チーズ、きな粉	パイナップル、キャベツ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 26.7 g カルシウム 277 mg	
29 (火)	冷やし中華 中華スープ ほうれん草の胡麻和え 棒チーズ	生中華めん、食パン、砂糖、すりごま、ごま油、ごま(乾)	牛乳、焼き豚、卵、チーズ	オレンジ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳100 ジャムサンド	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 304 mg	
30 (水)	ご飯 みそ汁(あげ・玉ねぎ) 肉豆腐 わかめのサラダ	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉、焼き豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 279 mg	
31 (木)	麦パン オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきときゅうりのサラダ	ロールパン、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード・低糖度、あさつき、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 276 mg	

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値になります。

亀有りりおっこ保育園 7月 前期食献立表

令和7年



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮
7	8	9	10	11	12
おかゆ 人参ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	おかゆ かぶと人参煮	おかゆ 白菜とキャベツ煮	おかゆ きゅうりと玉ねぎ煮	おかゆ ほうれん草と人参煮
14	15	16	17	18	19
おかゆ 小松菜ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 大根と人参煮	おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮	おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ 小松菜と人参煮
21	22	23	24	25	26
	おかゆ 小松菜ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ きゅうりとほうれん草煮	おかゆ 人参とキャベツ煮
28	29	30	31		
おかゆ きゅうりとほうれん草煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮	おかゆ きゅうりと人参煮		

※離乳食の果物は、バナナを提供しています。

※麦茶を提供しています。

亀有りりおっこ保育園 7月 中期食・後期食献立表

令和7年



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
午前食		おかゆ きゃべつと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 ほうれん草と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参と白身魚の塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ ブロッコリーと豆腐煮 果物
午後食		ブロッコリーと人参のうどん キャベツの白身魚煮 果物	人参ときゃべつのおじや ほうれん草のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	玉ねぎとキャベツのうどん きゅうりと白身魚煮 果物	玉ねぎとブロッコリーのうどん 人参のそぼろ煮 果物
	7	8	9	10	11	12
午前食	おかゆ 人参ときゅうりのスープ ブロッコリーと白身魚の塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ かぶと人参の味噌汁 きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ 白菜とキャベツのスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物
午後食	ブロッコリーときゅうりのうどん キャベツと豆腐煮 果物	きゅうりと人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	きゅうりと人参のおじや かぶのそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 人参と白菜のスープ キャベツと豆腐煮 果物	玉ねぎと人参の味噌うどん きゅうりと白身魚煮 果物	玉ねぎときゃべつのおじや 人参のそぼろ煮 果物
	14	15	16	17	18	19
午前食	おかゆ 小松菜ときゅうりのスープ キャベツの白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参の味噌汁 じゃがいもと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 人参と白身魚の塩煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物
午後食	キャベツと人参のうどん きゅうりと豆腐煮 果物	パン(パン粥) キャベツときゅうりのスープ 玉ねぎの白身魚煮 果物	大根と小松菜のおじや 人参のそぼろ煮 果物	人参とブロッコリーのうどん キャベツと豆腐煮 果物	人参と玉ねぎのおじや ほうれん草の白身魚煮 果物	小松菜とねぎのうどん 人参のそぼろ煮 果物
	21	22	23	24	25	26
午前食		おかゆ 小松菜ときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 茄子と人参のスープ 小松菜と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツと白身魚の塩煮 果物	おかゆ ほうれん草ときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参とキャベツのスープ ほうれん草と豆腐煮 果物
午後食		きゅうりと人参のうどん 小松菜の白身魚煮 果物	小松菜と人参のおじや 茄子の味噌そぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツときゅうりのスープ 人参と豆腐煮 果物	きゅうりと人参のうどん ほうれん草と白身魚煮 果物	ほうれん草と人参のうどん キャベツのそぼろ煮 果物
	28	29	30	31		
午前食	おかゆ きゅうりとほうれん草のスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ ほうれん草のそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツの味噌汁 白菜と豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ ひじきと白身魚煮 果物		
午後食	きゅうりと人参のうどん キャベツと豆腐煮 果物	玉ねぎと人参のうどん きゅうりと白身魚煮 果物	きゅうりと玉ねぎのおじや 人参のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとキャベツのスープ 人参の豆腐煮 果物		

※離乳食の果物はバナナを提供しています。

※麦茶を提供しています。