

7月

## 給食献立表



令和7年 静岡なかはら幼稚園

| 月                                                                                                                | 火<br>1                                                                                                                 | 水<br>2                                                                                                               | 木<br>3                                                                                                                               | 金<br>4                                                                                                                              | 土<br>5                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | <b>ごはん</b><br>生揚げの卵とじ<br>かぼちゃのみそ汁<br><br>エネルギー 424 Kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 14.9 g<br><b>スティックポテト</b>               | <b>ゆうやけごはん</b><br>冬瓜と鶏肉の煮物<br>野菜のみそ汁<br><br>エネルギー 348 Kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂 質 7.4 g<br><b>オニオンフレッド</b>           | <b>ごはん</b><br>白身魚のごまみそ焼き・三色おひたし<br>豆腐ときゃべつのすまし汁<br><b>※あか・あお お弁当</b><br>エネルギー 340 Kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂 質 6.5 g<br><b>ジャムサンド</b> | <b>照り焼き丼</b><br>五目みそ汁<br><br><b>※もも お弁当</b><br>エネルギー 374 Kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 8.2 g<br><b>ポップコーン</b>                         | <b>焼きそば</b><br>果物<br>ミニゼリー<br><br>エネルギー 366 Kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂 質 7.5 g<br><b>パン</b>            |
|                                                                                                                  | 7                                                                                                                      | 8                                                                                                                    | 9                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                  | 11                                                                                                    |
| <b>七タライス</b><br>そうめん汁<br>七タゼリー<br><b>※七タのつとい</b><br>エネルギー 501 Kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 14.0 g<br><b>お好み焼き</b> | <b>ごはん</b><br>麻婆豆腐<br>パンサンスー<br><br>エネルギー 421 Kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂 質 13.0 g<br><b>ソフトジャガリコ</b>                    | <b>ごはん</b><br>ポークケチャップ<br>野菜スープ<br><br>エネルギー 455 Kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 13.1 g<br><b>カステラ</b>                   | <b>ごはん</b><br>鮭のバター焼き・スティックきゅうり<br>豚汁<br><b>※もも・あか お弁当/あお おにぎり</b><br>エネルギー 456 Kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 16.1 g<br><b>パリパリ焼き</b>  | <b>ごはん</b><br>豆腐入りミートローフ<br>トマトとわかめのサラダ<br><br>エネルギー 444 Kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 9.6 g<br><b>とうもろこし・おにぎり (かつお)</b>              | 大掃除                                                                                                   |
| 14                                                                                                               | 15                                                                                                                     | 16                                                                                                                   | 17                                                                                                                                   | 18                                                                                                                                  |                                                                                                       |
| <b>ハヤシライス</b><br>切干大根のごまマヨサラダ<br><br>エネルギー 531 Kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂 質 18.4 g<br><b>じゃがいも餅</b>               | <b>ごはん</b><br>なすとトマトのイタリア風<br>彩り野菜スープ<br><b>※あお お弁当</b><br>エネルギー 420 Kcal<br>たんぱく質 12.2 g<br>脂 質 10.2 g<br><b>蒸しパン</b> | <b>肉みそスパゲティー</b><br>トマトサラダ<br><br><b>※もも・あか お弁当</b><br>エネルギー 425 Kcal<br>たんぱく質 13.9 g<br>脂 質 13.1 g<br><b>焼きかぼちゃ</b> | <b>お誕生会</b><br><b>お楽しみメニュー</b><br>エネルギー 497 Kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 16.6 g<br><b>安倍川マカロニ</b>                                     | <b>ごはん</b><br>生揚げの炒め物<br>ポテトスープ<br><b>1号 11:30降園・2・3号 16:30降園</b><br>エネルギー 454 Kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂 質 14.3 g<br><b>スティックパン</b> | <b>ツナとほろごはん</b><br>油揚げともやしのみそ汁<br>果物<br><br>エネルギー 510 Kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂 質 21.2 g<br><b>パン</b> |
| 21                                                                                                               | 22                                                                                                                     | 23                                                                                                                   | 24                                                                                                                                   | 25                                                                                                                                  | 26                                                                                                    |
| <b>海の日</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br>                                                                   | <b>ごはん</b><br>豚肉とちくわのみそからめ<br>かき玉汁<br><b>※終業式 半日保育</b><br>エネルギー 401 Kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂 質 10.9 g<br><b>お麩ラスク</b> | <b>ごはん</b><br>鶏つくね煮・ゆできゃべつ<br>油揚げともやしのみそ汁<br><br>エネルギー 458 Kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 15.1 g<br><b>きな粉トースト</b>      | <b>ごはん</b><br>魚のラビゴットソース<br>レタス<br>ニンジンクリームスープ<br>エネルギー 609 Kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 23.7 g<br><b>コーン入りマフィン</b>                   | <b>ごはん</b><br>親子煮<br>小松菜の磯和え<br><br>エネルギー 435 Kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂 質 5.4 g<br><b>ぶっかけうどん</b>                                   | <b>サラダめん</b><br>果物<br>ヨーグルト<br><br>エネルギー 435 Kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂 質 14.7 g<br><b>パン</b>          |
| 28                                                                                                               | 29                                                                                                                     | 30                                                                                                                   | 31                                                                                                                                   | <div> <b>今月の牛乳</b><br/>           3日(木)・7日(月)・10日(木)<br/>           14日(月)17日(木)・24日(木)<br/>           28日(月)・31日(木)         </div> |                                                                                                       |
| <b>ごはん</b><br>がんもどきの含め煮<br>豆腐と麩のみそ汁<br><br>エネルギー 477 Kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 14.5 g<br><b>ピザトースト</b>         | <b>ごはん</b><br>ささみのフライ<br>ゆでにんじん<br>とうがん汁<br><br>エネルギー 466 Kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂 質 10.5 g<br><b>えだまめ・おにぎり (昆布)</b>  | <b>冷やし中華</b><br>かぼちゃのひき肉あんかけ<br><br>エネルギー 732 Kcal<br>たんぱく質 30.5 g<br>脂 質 20.3 g<br><b>ごへいもち風</b>                    | <b>ごはん</b><br>豚肉の甘酢あんかけ<br>ビーフン入りスープ<br><br>エネルギー 502 Kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 11.9 g<br><b>チーズポテト</b>                            |                                                                                                                                     |                                                                                                       |

※エネルギー等の計算は幼児の1人当たりとなります。

※食材等の都合によりメニューが変更する場合がありますのでご了承ください。