



7月給食だより



2025年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		栄養価
			主にかたから作るもの	主にかたからの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
1	火	くおたんじょうひかい ちきんかつ まろにーさらだ ごはん すーぶ おたんじょうひけき	やわらかきんかつ かつおぶし	にんじん・きゅうり おくら・かりんぱわー はくとかん	あぶら まろにー・ごまあぶら こめ	しょうゆ こんせめ ペーキングパウダー	みかんゼリー	くーるぜりーのもと みかんかん	エ 640 kcal たん 16.7 g 脂 21.9 g C a 59 mg 食塩 1.4 g
2	水	とんじろうどん ほうれんそうのごまあえ ふろーつ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	だいこん・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん ばなな	うどん・さいとう しょうごま・さとう	うどん・みりん・しょうゆ しょうゆ	つなおにぎり	こめ・かつおぶし・さとう しょうゆ・りょうりしめ	エ 534 kcal たん 21.5 g 脂 11.7 g C a 263 mg 食塩 1.9 g
3	木	まーぼーどん きゅうりのしおこんぶなむる すーぶ ふろーつ (ばいん)	どうろ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん・ひーまん・しめじ きゅうり・にんじん・もやし・しおこんぶ えのきたけ・きゃべつ ばいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぶ しょうごま・ごまあぶら	しょうゆ・りょうりしめ・とりがらすーぶ・しお とりがらすーぶ	しめがーとーすと	しよくぼん・まーがりん さとう	エ 496 kcal たん 16.9 g 脂 11.1 g C a 96 mg 食塩 2.5 g
4	金	ぶたにくのしょうがいだめ まからにさらだ ごはん みそしる ふろーつ (おれんじ)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ひーまん・しょうが きゅうり・にんじん	あぶら・さとう まからに・おりーぶあぶら・まよねーず こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしめ	くらっかーさんど	くらっかー いちごじゃび	エ 482 kcal たん 16.3 g 脂 13.9 g C a 107 mg 食塩 1.2 g
5	土	とりぞぼろどん かぼちゃさらだ みそしる ふろーつ (はくと)	とりひきにく	たまねぎ・にんじん・さいやんげん・しょうが かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ ほうれんそう はくとかん	こめ・あぶら・さとう まよねーず おつまみ	しょうゆ・みりん しお だし	こんぶおにぎり	こめ しおこんぶ	エ 529 kcal たん 16.2 g 脂 7.1 g C a 72 mg 食塩 1.5 g
7	月	くたなはだにゅー ほしのみーところつけ しらすーとやさいのさらだ とろもろこしごはん あまのわがすましじる ふろーつ (みかん)	しらすー	きゅうり・にんじん・かりんぱわー こーん にんじん・おくら みかんかん	ほしのみーところつけ・あぶら さとう・あぶら さとうめ	す・しょうゆ しお・りょうりしめ だし・しょうゆ・しお	まだれーぬ	にんじん・こーん・さとう たまご・さとう	エ 625 kcal たん 12.0 g 脂 24.1 g C a 61 mg 食塩 1.9 g
8	火	しろうあきかなのきでれに おくらなっとうあえ ごはん だめきじる ふろーつ (おれんじ)	ほき なっとう あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	だいこん・ほうろ・あおねぎ おくら・きゅうり にんじん・あおねぎ おれんじ	さとう こめ さいとう・こんにゃく	しょうゆ・だし・わふうだし しょうゆ	たごききふてと	しょうゆ・あぶら・しょうゆ・さとう・さとう まよねーず・かつおぶし・あおねぎ	エ 396 kcal たん 17.8 g 脂 6.8 g C a 102 mg 食塩 2.2 g
9	水	とりにくのかれーぶらみや がんものにも ごはん みそしる ふろーつ (ばいん)	とりにく がんもどき あかみそ・しろみそ	だいこん・にんじん・べりんびーず わかめ・はくさい ばいんかん	にんじん・あぶら さとう・でんぶ こめ	しょうゆ・みりん しお・りょうりしめ・だし だし	じゃむさんど	しよくぼん いちごじゃび	エ 496 kcal たん 22.9 g 脂 10.4 g C a 169 mg 食塩 1.9 g
10	木	やさいだぶらりしおらめーん しゅうまい ふろーつ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく にくしゅうまい ぎゅうにゅう	にんじん・こーん・もやし・ちんげんさい・にんじん ばなな	らーめん・あぶら・ごまあぶら	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん	ひらふ	こめ・こんせめ・しお かつおぶし・にんじん・あぶら	エ 495 kcal たん 20.5 g 脂 11.9 g C a 189 mg 食塩 2.6 g
11	金	こもくちやーはん ちんげんさいのちゅうかあえ すーぶ ふろーつ (りんご)	ぶたひきにく とうろ	たまねぎ・にんじん・さいやんげん・こーん もやし・ちんげんさい・にんじん あおねぎ りんごかん	こめ・ごまあぶら ごまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ・しょうゆ	きなこちんすこうら	にんじん・きなこ・あぶら さとう・しお	エ 541 kcal たん 13.2 g 脂 13.7 g C a 59 mg 食塩 1.5 g
12	土	こもくちやーはん さいとうのこころがし ふろーつ (おうとう)	ぶたにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ・あおねぎ・だしこんぶ おうとうかん	うどん さいとう・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・りょうりしめ・だし	あおねおにぎり	こめ なめしのもち	エ 434 kcal たん 14.8 g 脂 5.9 g C a 97 mg 食塩 1.6 g
14	月	あじのりまよだれやき ひじきとだいずのつけ ごはん みそしる ふろーつ (ばいん)	あじ あぶらあげ・だいず あかみそ・しろみそ	あおさのり ひじき・にんじん・えだまめ ほうれんそう ばいんかん	にんじん・あぶら・まよねーず さとう こめ おつまみ	しお しょうゆ・みりん・だし だし	ぶらんどとど	ほてとぶらんど・あぶら しお	エ 482 kcal たん 18.2 g 脂 16.4 g C a 120 mg 食塩 1.7 g
15	火	くらっきーにんじんのひ すだみなやきにくどん はるさめさらだ みそしる ふろーつ (みかん)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ひーまん・きゃべつ・しょうが・にんじん きゅうり・もやし・にんじん はくさい みかんかん	こめ・あぶら・さとう・しろうご はるさめ・さとう・ごまあぶら	しょうゆ・みりん・りょうりしめ しょうゆ・す だし	ごますこーん	はくさい・にんじん・さとう・さとう・あぶら さとう・しろうご	エ 599 kcal たん 18.0 g 脂 17.2 g C a 385 mg 食塩 1.9 g
16	水	とりしおうどん こふきいも ふろーつ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく・あぶらあげ こふきいも ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・しめじ・あおねぎ・にんじん あおさのり ばなな	うどん・ごまあぶら じゃがいも	とりがらすーぶ・しお・みりん しお	つなまよおにぎり	こめ・かつおぶし・さとう まよねーず	エ 498 kcal たん 18.1 g 脂 9.9 g C a 183 mg 食塩 2.3 g
17	木	かれーらいす やさいさらだ すーぶ ふろーつ (はくと)	とりにく	たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん おくら・かりんぱわー はくとかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・おりーぶあぶら こめ こんせめ	かれーふれーく・とまとけちやっふ・ちゅうのうそーず す・しお こんせめ	ちーすまよとーすと	しよくぼん・どらひざり まよねーず・みくすくろーず	エ 538 kcal たん 17.0 g 脂 11.9 g C a 96 mg 食塩 2.0 g
18	金	ぶたにくのおかいため ぼとにさらだ ごはん みそしる ふろーつ (おれんじ)	ぶたにく・かつおぶし とうろ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ひーまん こーん・きゅうり・にんじん わかめ おれんじ	あぶら・さとう じゃがいも・まよねーず こめ だし	しょうゆ・みりん・りょうりしめ しお だし	りんごぼんち	ぜりー・はくとかん ばいんかん・りんごにーず	エ 431 kcal たん 13.7 g 脂 11.6 g C a 65 mg 食塩 1.5 g
19	土	ちきんらいす やさいさらだ すーぶ ふろーつ (おうとう)	とりにく	にんじん・たまねぎ・さいやんげん・どらひざり きゅうり・かりんぱわー・にんじん・こーん・れもんぱわー わかめ・きゃべつ おうとうかん	こめ・まーがりん・あぶら さとう・おりーぶあぶら さとう こめ	とまとけちやっふ・こんせめ・しお す・しお・しょうゆ こんせめ	きなこおにぎり	こめ・きなこ さとう・しお	エ 498 kcal たん 13.5 g 脂 5.2 g C a 46 mg 食塩 2.1 g
22	火	しろうあきかなふらい こまつななっとうあえ ごはん さつまじる ふろーつ (ばいん)	しろうあきかなふらい なっとう とりにく・あかみそ・しろみそ	こまつな・にんじん だいこん・こぼろ・にんじん・あおねぎ ばいんかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	やきそば	しょうゆ・あぶら・りょうりしめ しょうゆ・しお だし	エ 474 kcal たん 19.5 g 脂 11.5 g C a 108 mg 食塩 1.9 g
23	水	ぶたにくのぶるこぎどん ほうれんそうともやしのなむる みそしる ふろーつ (おれんじ)	ぶたにく・あかみそ とうろ・あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ・にんじん・ひーまん ほうれんそう・もやし・にんじん あおねぎ おれんじ	ごまあぶら・あぶら・さとう・しろうご・でんぶ しろうご・さとう・ごまあぶら さとう こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしめ しょうゆ・しお だし	ぶるこぎどん	しよくぼん・はくさい・りょうりしめ ばなな	エ 531 kcal たん 18.5 g 脂 15.2 g C a 92 mg 食塩 1.8 g
24	木	ぶたにくうどん だいがくいも ふろーつ (みかん) ぎゅうにゅう	ぶたにく だいがくいも ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・こぼろ・だしこんぶ みかんかん	うどん・さとう だいがくいも	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしめ・しお しょうゆ	ぶらけおにぎり	こめ かつおぶし	エ 641 kcal たん 17.9 g 脂 19.3 g C a 240 mg 食塩 2.0 g
25	金	みそぞぼろにくじゃが おくらとわかめのさらだ ごはん すましじる ふろーつ (ばなな)	とりひきにく・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・べりんびーず おくら・わかめ・かりんぱわー・にんじん あおねぎ ばなな	あぶら・じゃがいも・さとう あぶら・さとう こめ さとうめ	みりん・りょうりしめ・だし しょうゆ・す だし・しょうゆ・しお	はいんぜりー	くーるぜりーのもと ばいんかん	エ 408 kcal たん 11.1 g 脂 3.3 g C a 84 mg 食塩 1.7 g
26	土	やきうどん やきしおのこますあえ みそしる ふろーつ (おうとう)	ぶたにく・かつおぶし あかみそ・しろみそ	きゅうり・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん あおねぎ おうとうかん	うどん・あぶら さとう・しろうご さいとう	しょうゆ す・しょうゆ だし	わかめおにぎり	こめ わかめごはんのもと	エ 434 kcal たん 13.9 g 脂 6.5 g C a 88 mg 食塩 1.6 g
28	月	はんぱー きりぼしだいにのりほりあえ ごはん みそしる ふろーつ (ばいん)	はんぱー ちくわ あかみそ・しろみそ	きりぼしだいに・きゅうり・にんじん しめじ・はくさい ばいんかん	あぶら ごまあぶら・しろうご こめ	とまとけちやっふ・ちゅうのうそーず しょうゆ・す・みりん だし	ぶるこぎどん	はくさい・はくさい・りょうりしめ まよねーず・さとう	エ 437 kcal たん 15.1 g 脂 11.3 g C a 169 mg 食塩 1.9 g
29	火	はやしらいす かいそうさらだ すーぶ ふろーつ (はくと)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ きゅうり・もやし・わかめ・にんじん・こーん ほうれんそう はくとかん	こめ・あぶら ごまあぶら・しろうご じゃがいも	はやしふれーく・とまとけちやっふ しょうゆ こんせめ	おふらのすく	おつまみ・あぶら さとう	エ 509 kcal たん 13.4 g 脂 14.8 g C a 45 mg 食塩 1.8 g
30	水	にくみそうどん やきさつまいも ふろーつ (ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたひきにく・あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ひーまん・しめじ・しょうが ばなな	うどん・ごまあぶら・あぶら・さとう・でんぶ さつまいも・あぶら	りょうりしめ・みりん・しょうゆ・だし しお	しおおにぎり	こめ しお	エ 602 kcal たん 18.2 g 脂 15.6 g C a 191 mg 食塩 2.0 g
31	木	くらっきーにんじんのひ さばのしおやき きゅうりとうらふのにも ごはん みそしる ふろーつ (おうとう)	さば きゅうりとうらふ	にんじん・さいやんげん あおねぎ おうとうかん	あぶら さとう こめ さいとう	しお だし・しょうゆ・りょうりしめ だし	おぐらとーすと	しよくぼん・まーがりん こしあん	エ 482 kcal たん 19.4 g 脂 14.1 g C a 82 mg 食塩 1.7 g

栄養価の平均 エネルギー (E) 509kcal たんぱく質 (たん) 16.7g 脂質 (脂) 12.4g カルシウム (Ca) 126mg 食塩相当量 (食塩) 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(調) あすま幼稚園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)