



【令和7年度】

# 7月の献立 (1~15日)

【豊北きらきらこども園】



日 曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
1 火	肉じゃが 中華風酢物	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こんに 生揚げ 竹輪 グリーンピース 砂糖 しょうゆ 油 胡瓜 キャベツ 人参 かにかま 卵 砂糖 酢	りんご クッキー	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖)	392
2 水	大豆入り酢豚 しそ昆布	豚肉 生姜 片栗粉 砂糖 生姜 油 人参 玉葱 筍 干し椎茸 じゃが芋 大豆 木耳 ピーマン パイン缶 酢 ケチャップ コンソメ しそ昆布	せんべい	玉葱おかき	320
3 木	オムレツ 利休和え	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 じゃが芋 油 ケチャップ 胡瓜 キャベツ たくあん ごま しょうゆ 砂糖	オレンジ ソフトビス	ドーナツ (小麦粉 卵 バター 牛乳 砂糖 油)	392
4 金	魚の竜田揚げ 白和え	魚 砂糖 しょうゆ 生姜 片栗粉 油 豆腐 人参 干しひじき 小松菜 キャベツ こんにやく 味噌 砂糖 ごま	スティックパン	アイスクリーム	324
5 土	カレー ドレッシング和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー 油 胡瓜 キャベツ 南瓜 トマト ドレッシング	バナナ	りんごジュース せんべい	300
7 月	豆腐の真砂揚げ 胡瓜のごま和え	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 むきえび しらす干し 豆腐 片栗粉 油 胡瓜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	ウエハース	惣菜パン (小麦粉 卵 牛乳 コーン ハム チーズ ケチャップ マヨネーズ)	387
8 火	インディアンサラダ ししゃも	鶏肉 片栗粉 カレー粉 油 人参 胡瓜 玉葱 りんご キャベツ ミニトマト 砂糖 酢 油 ししゃも	りんご クッキー	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	320
9 水	チキンフライ スパゲティサラダ	ささ身 小麦粉 卵 パン粉 油 スパゲティ 胡瓜 人参 キャベツ プレスハム 卵 マヨネーズ	せんべい	かりんとう	456
10 木	炒り豆腐 ごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 さつま揚げ じゃが芋 板かま 豆腐 卵 グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	369
11 金	五目卵焼き シーチキンサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン コーン 卵 砂糖 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ缶 酢 油 砂糖	クッキー	【非常食】 乾パン	330
12 土	そうめん汁 南瓜の天ぷら	鶏肉 そうめん 人参 玉葱 板かま 干し椎茸 油揚げ 葱 出し昆布 しょうゆ 南瓜 小麦粉 卵 油	バナナ	りんごジュース クッキー	379
14 月	お好み焼き すまし汁	小麦粉 長芋 卵 キャベツ もやし ベーコン 竹輪 葱 青のり かつお節 ソース えそミンチ 玉葱 豆腐 法連草	りんご クッキー	フルーツ白玉 (白玉粉 桃缶 みかん缶 パイン缶)	390
15 火	豚なすピーマン味噌炒め キャベツの酢物	豚肉 人参 なす ピーマン 味噌 砂糖 キャベツ 胡瓜 人参 板かま ごま 砂糖 酢	スティックパン	桃のヨーグルト	302



●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)





●海・風組 10時のおやつに + 牛乳

