



【令和7年度】

7月の献立 (16~31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時の手作のおやつ (全 員)	カロリー
16 水	磯煮 卵焼き	鶏肉 干しひじき さつま揚げ 油揚げ 人参 こんにゃく 筍 ごぼう 干し椎茸 砂糖 しょうゆ 油 卵 砂糖	せんべい	アンパンマンのおせんべい	327
17 木	魚のフライ マカロニサラダ	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 マカロニ プレスハム キャベツ 人参 じゃが芋 胡瓜 マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	きな粉団子 (白玉粉 きな粉 砂糖)	406
18 金	南瓜のそぼろあんかけ ししゃも	南瓜 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ししゃも	ウェハース	アイスクリーム	361
19 土	きのこスパゲティ 野菜のドレッシング和え	豚ミンチ スパゲティ 玉葱 人参 キャベツ えのき茸 しめじ ピーマン ケチャップ 胡瓜 キャベツ プレスハム 砂糖 酢 油	バナナ	りんごジュース クッキー	328
22 火	スパニッシュオムレツ ごま和え	卵 荒挽きウインナー じゃが芋 玉葱 人参 プチトマト グリンピース ケチャップ キャベツ 小松菜 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	ソフトビス	せんべい	315
23 水	卵の花入りおからコロッケ 若布の酢物	おから 鶏ミンチ 南瓜 玉葱 人参 チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 若布 キャベツ さきいか 砂糖 酢	りんご クッキー	桃のタルト	415
24 木	お誕生会	お 楽 し み に	スティックパン	りんごジュース ケーキ	
25 金	鶏の唐揚げ スパゲティサラダ	鶏肉 片栗粉 油 スパゲティ プレスハム 胡瓜 キャベツ 人参 卵 マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	アイスクリーム	400
26 土	焼きそば ゆで卵 マヨネーズ和え	豚肉 人参 玉葱 もやし キャベツ 焼きそば麺 葱 板かま ソース 油 卵 小松菜 人参 キャベツ プレスハム マヨネーズ	バナナ	りんごジュース せんべい	328
28 月	豚肉の生姜焼き ごま酢和え	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 胡瓜 しらす干し ごま 砂糖 酢	ウェハース	あみじゃが	320
29 火	魚のクラッカー揚げ ミックスサラダ	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー 油 じゃが芋 人参 胡瓜 マカロニ 玉葱 キャベツ 卵 プレスハム マヨネーズ	りんご クッキー	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト 生クリーム レモン コーンフレーク バター ゼラチン)	470
30 水	えびと野菜のかき揚げ 小松菜の和え物 【月組】味噌汁の日	むきえび 玉葱 人参 さつま芋 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 小松菜 キャベツ もやし 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ オクラ えのき茸 油揚げ 味噌	せんべい	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	433
31 木	豆腐ハンバーグ みかんサラダ	合挽肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 卵 パン粉 油 ケチャップ キャベツ 胡瓜 みかん缶 魚肉ソーセージ マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	ショコラ寒天 (ココア 牛乳 寒天 砂糖)	362



●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

