

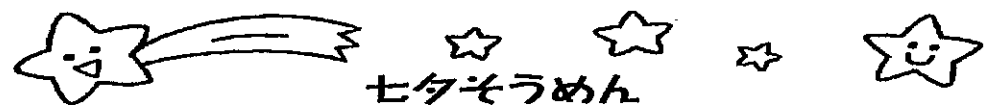
2025年07月

給食献立予定表(0.1.2歳児)

一本松保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉を作るもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	ご飯 白身魚のおろし煮 火 かぼちゃのサラダ ごぼうのみそ汁	さつまいも、マヨネーズ、三温糖、米	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、卵、バター、いりこ	かぼちゃ、オレング、だいこん、きゅうり、ごぼう、えのきたけ、コンソメ、にんじん、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 スイートポテト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 309 mg
02	ご飯 火 じゃが芋と大豆のミートソース煮 水 スクランブルエッグ ズッキーニのサラダ	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、豚ひき肉、大豆、ハム、油揚げ、いりこ	たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、コンソメ、トマト、ピーマン、グリーンピース、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、すりおろし、コンソメ、酢、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 炊込みひじきごはん	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 316 mg
03	ご飯 火 バナナ 木 じゃが芋のカレーソー なすのみそ汁	じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、こま、米	牛乳、あじ、豆腐、ハム、みそ、バター、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン、ねぎ、しょうが、セージ	だし汁、酢、コンソメ、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 軽いお菓子 牛乳 かぼちゃスコーン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 325 mg
04	ご飯 火 親子丼 金 こま汁サラダ なめこのみそ汁 オレング	ホットケーキ、三温糖、マヨネーズ、メープルシロップ、こま、油、米	牛乳、卵、鶏肉、豆腐、みそ、ツナ缶、いりこ	オレング、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、なめこ、グリーンピース、ねぎ、ひじき、椎茸	だし汁、しょうゆ、しょうゆ、みりん	牛乳 軽いお菓子 牛乳 キャロットホットケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 380 mg
05	ご飯 火 和風スパゲティ 土 豆腐スープ 木 パイン缶 いりこ	スパゲティ、油、クラッカー	牛乳、豆腐、ツナ缶、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきたけ、椎茸、にんにく、わかめ	しょうゆ、みりん、中華だし、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 クラッカー	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.4 g カルシウム 291 mg
07	ご飯 火 バナナ 月 じゃが芋のソーセージ煮 七草そうめん汁	じゃがいも、そうめん、三温糖、油、米	牛乳、牛肉、カルビ、ささぎ、ちくわ、ゼラチン、いりこ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、オレング、セージ、みかん、なめこ、グリーンピース、ねぎ、椎茸、レモン	だし汁、しょうゆ、カレー粉	夏菜 軽いお菓子 たなばたゼリー	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 5.4 g カルシウム 95 mg
08	ご飯 火 鮭のレモン焼き マカロニサラダ ごぼうのみそ汁	ホットケーキ、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油、米	牛乳、さけ、豆腐、みそ、ハム、いりこ	パイン、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、にんじん、レーズン、レモン、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 309 mg
09	ご飯 火 千草焼き 水 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ	米、ビーフン、砂糖、ごま油、こま	牛乳、鶏レバー、鶏肉、ツナ缶、いりこ	オレング、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、椎茸、ねぎ、ごぼう、しょうが	だし汁、しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ツナ昆布おにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 289 mg
10	ご飯 火 ケチャップライス 木 鶏肉のマーマレード焼き フライドポテト ほうれん草とコーンの炒め物	りんごジュース、フライドポテト、米、マーマレード、油、片栗粉、三温糖	鶏肉、生クリーム、牛乳、ベーコン、ハム、いりこ	ほうれん草、たまねぎ、コーン、しめじ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 いちごアイス	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 189 mg
11	ご飯 火 ハヤシライス 金 キャベツの昆布サラダ オレング	じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、米	牛乳、牛肉、きんぴら、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、オレング、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、オクラ、トマト、ピーマン、グリーンピース、ごぼう、レモン	ハヤシソース、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 くろがねもち	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 369 mg
12	ご飯 火 冷やしごぼううどん 土 さつまいもの甘煮 みかん缶 いりこ	さつまいも、うどん、三温糖、ビスケット	牛乳、鶏肉、油揚げ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ビスケット	エネルギー 334 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.0 g カルシウム 318 mg
14	ご飯 火 温野菜豆腐 月 ちやしとわかめのナムル 春雨スープ	ロールパン、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、いりこ	たまねぎ、もやし、オレング、にんじん、きゅうり、ねぎ、椎茸、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中華スープ、塩	夏菜 軽いお菓子 牛乳 玉子サンド	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 233 mg
15	ご飯 火 白身魚のタルタル焼き 小松菜の納豆あえ ズッキーニのみそ汁	ビーフン、三温糖、こま、油、ごま油、米、マヨネーズ	あかうお、納豆、みそ、塩、いりこ	バナナ、ごぼう、もやし、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、ねぎ、椎茸、青のり	だし汁、しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 おやつ焼きビーフン	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.8 g カルシウム 219 mg
16	ご飯 火 納豆のかき揚げ 水 きゅうりとツナの酢の物 ちくわ汁	小豆粉、グラニュー糖、油、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、ツナ缶、ちくわ、バター、いりこ	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、みつば、ねぎ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 鮭のキャラメルラスク	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 290 mg
17	ご飯 火 あじの塩焼き 木 五目大豆 切干大根のみそ汁	ごんにゃく、三温糖、油、米	ヨーグルト、あじ、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	オレング、バナナ、にんじん、もやし、みかん、パイン、ごぼう、いんげん、うめ干し、切り干しだいこん、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 370 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.1 g カルシウム 259 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉を作るもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18	なすの肉みそ炒め 火 ほうれん草のなめだけおえ 金 鮭のすまし汁 バナナ	マカロニ、三温糖、片栗粉、ごま、米	牛乳、鶏ひき肉、卵、きんぴら、みそ、いりこ	たまねぎ、オレング、ほうれん草、なす、にんじん、もやし、えのきたけ、なめだけ、いんげん、ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 296 mg
19	ご飯 火 ズバリタン 土 きのこスープ 木 パイン缶 いりこ	スパゲティ、油、クラッカー	牛乳、ウィンナー、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ソース、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 クラッカー	エネルギー 361 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 272 mg
22	ご飯 火 鮭の味噌マヨ焼き 火 炒り豆腐 なめこ汁	さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、米	牛乳、豆腐、さけ、油揚げ、ツナ缶、みそ、いりこ	バナナ、なめこ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、椎茸、レモン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 さつまいものレモン煮	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 355 mg
23	ご飯 火 夏野菜のキッシュ 水 切干ナポリタン ズッキーニのスープ	米、油	牛乳、卵、ハム、チーズ、いりこ	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、オクラ、切り干しだいこん、ピーマン、レモン	ケチャップ、みりん、しょうゆ、コンソメ、ソース	牛乳 軽いお菓子 牛乳 青しそわかめおにぎり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 322 mg
24	ご飯 火 さばの塩煮 木 小松菜の甘酢え さつまい	りんごジュース、さつまいも、こま、三温糖、米	さば、みそ、いりこ	オレング、ごぼう、バナナ、もやし、パイン、みかん、にんじん、もやし、しめじ、ごぼう、うめ干し、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 軽いお菓子 牛乳 アップルパンチ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 214 mg
25	ご飯 火 夏野菜のカレーライス 金 切干大根とひじきのサラダ バナナ	鶏肉、マーガリン、グラニュー糖、マヨネーズ、こま、米	牛乳、豚肉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、パイン、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき	カレー粉、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ココアトースト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.5 g カルシウム 348 mg
26	肉みそうどん 土 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	うどん、三温糖、片栗粉、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、みそ、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸	だし汁、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ビスケット	エネルギー 359 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 297 mg
28	ご飯 火 牛肉と納豆の旨煮 月 小松菜の磯和え かき玉汁	食パン、はちみつ、三温糖、米	牛乳、納豆、牛肉、卵、いりこ	バナナ、ごぼう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ねぎ、のり、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	夏菜 軽いお菓子 牛乳 南瓜のジャムサンド	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 226 mg
29	ご飯 火 白身魚の磯辺焼き 火 ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁	さつまいも、三温糖、マヨネーズ、油、米	あかうお、豆腐、みそ、ちくわ、油揚げ、ゼラチン、いりこ	りんごジュース、オレング、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、さやえんどう、ひじき、ねぎ、青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 りんごゼリー ビスコ	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 231 mg
30	ご飯 火 鮭のモンチキ 水 じゃが芋と昆布の炒め煮 押入のスープ	じゃがいも、ホットケーキ、卵、バター、はるさめ、油、三温糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、にんじん、いりこ	バナナ、にんじん、いんげん、レモン、ねぎ、椎茸	しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 蒸しパン	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 294 mg
31	ご飯 火 あじのごま揚げ 木 ハリハリ納豆サラダ じゃがいものみそ汁	じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま油、米	牛乳、あじ、納豆、みそ、いりこ	どうもろこし、オレング、ほうれん草、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 365 mg



セタは、古くからおこなわれている日本の伝統的な行事で、五年間の重要な節目を表す五節句のひとつです。セタの日にそうめんを食べる風習は、いくつかの説がありますが、中国から伝わったものだそうです。そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てたのが始まりという説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけではなく、たんぱく源の卵や鶏肉、ビタミン・ミネラル源の野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

7日の給食に「セタそうめん汁」、おやつに星のゼリーが入った「セタゼリー」が登場します！

