

江東区白河かもめ保育園
令和7年度7月(文月)

7月目標:夏野菜を食べよう



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:549kcal

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食		ご飯 豚肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 バナナ	高野豆腐の三食井 さつま芋のレモン煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具だくさん味噌汁 メロン	胚芽ご飯 牛肉と茄子のガリバタ炒め 三色パリパリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	七トそばろ井 おくらとツナのねばねばサラダ そうめん汁 すいか	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト
		3時	きなこツイストドーナツ 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	油揚げとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	お星さまクッキー ヨーグルトドリンク
		エネルギー 351 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 48.9 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 748 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 24.8 g 炭水化物 110.6 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 65.2 g
	7	8	9	10	11	12
昼食		ご飯 さばのカレー焼き キャベツの塩昆布和え 大根とえのきの味噌汁 メロン	ご飯 大葉入りつくね おくらとツナのねばねばサラダ 椎茸の味噌汁 すいか	麦ご飯 青椒肉絲 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ	ご飯 チキン南蛮 トマトと胡瓜の胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	トマトたっぷりポークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ オレンジ
		3時	コーンの蒸しパン 牛乳	フライドポテト ヨーグルトドリンク	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	鮭の冷やし茶漬け 麦茶
	エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 66.3 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 73.0 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 79.2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 69.7 g
	14	15	16	17	18	19
昼食		ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	ジャンバラヤ ラトウユ レモンドレッシングサラダ 冷製コーンスープ かき氷ゼリー	高野豆腐の三食井 さつま芋のレモン煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具だくさん味噌汁 メロン	胚芽ご飯 牛肉と茄子のガリバタ炒め 三色パリパリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ツナたっぷりサラダうどん 焼売 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 豆苗の中華スープ すいか
		3時	いちごジャムサンド 牛乳	スイカポンチ 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	油揚げとひじきのおにぎり 小魚 麦茶
	エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 66.5 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 59.6 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 65.2 g
	21	22	23	24	25	26
昼食		ご飯 さばのカレー焼き キャベツの塩昆布和え 大根とえのきの味噌汁 メロン	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	麦ご飯 青椒肉絲 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ	ご飯 チキン南蛮 トマトと胡瓜の胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	トマトたっぷりポークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ オレンジ
		3時	コーンの蒸しパン 牛乳	フライドポテト ヨーグルトドリンク	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	鮭の冷やし茶漬け 麦茶
	エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 66.3 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 66.3 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 79.2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 69.7 g
	28	29	30	31		
昼食		ご飯 大葉入りつくね おくらとツナのねばねばサラダ 椎茸の味噌汁 すいか	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	スタミナ納豆井 切干大根の彩りサラダ ズッキーニの味噌汁 オレンジ	夏野菜カレー コールスローサラダ ベイザンヌスープ フルーツゼリー	
		3時	フライドポテト ヨーグルトドリンク	いちごジャムサンド 牛乳	ささみと若布の素麺 麦茶	蒸しとうもろこし ヨーグルトドリンク
	エネルギー 428 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 73.0 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 66.5 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 70.2 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 112.0 g		

