

富久ソラのこども園ちいさなうちゅう

令和7年度7月（文月）献立表



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日の昼食おやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、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分のカロリー基準：548kcal

	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	ご飯 油麴の甘辛煮 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 牛肉と茄子のガリパタ炒め 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	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麴と若布のすまし汁 ヨーグルト
3時		きらきらみかんゼリー ウエハース 麦茶 I補† - 418 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 62.2 g	大学かぼちゃ 牛乳 I補† - 431 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 82.9 g	油揚げとひじきのおにぎり 小魚 麦茶 I補† - 583 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 82.8 g	コーンの炊き込みご飯 麦茶 I補† - 422 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 59.6 g	ゆかりおにぎり 牛乳 I補† - 563 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 86.0 g
7		8	9	10	11	12
昼食	七夕そぼろ丼 おくらとツナのねばねばサラダ そうめん汁 オレンジ	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	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	トマトたっぷりボークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ すいか	ご飯 鶏じゃが 小松菜ともやしのさっぱり和え きゃべつとえのきの味噌汁 ヨーグルト
3時	フライドポテト せんべい（ばりんこ） ヨーグルトドリンク	コーンの蒸しパン 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	マフィン ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補† - 500 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 82.4 g	I補† - 450 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 66.3 g	I補† - 487 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 79.2 g	I補† - 518 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 79.8 g	I補† - 636 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 89.1 g	I補† - 519 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 84.8 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	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	ご飯 油麴の甘辛煮 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	ジャンバラヤ ラタトゥイユ レモンドレッシングサラダ 冷製コーンスープ ピーチゼリー	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	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麴と若布のすまし汁 ヨーグルト
3時	トマトジャムサンド 牛乳	きらきらみかんゼリー ウエハース 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	スイカボンチ 麦茶	コーンの炊き込みご飯 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補† - 593 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.9 g 炭水化物 94.3 g	I補† - 418 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 62.2 g	I補† - 431 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 82.9 g	I補† - 523 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 85.6 g	I補† - 422 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 59.6 g	I補† - 563 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 86.0 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	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	トマトたっぷりボークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ すいか	ご飯 鶏じゃが 小松菜ともやしのさっぱり和え きゃべつとえのきの味噌汁 ヨーグルト
3時		コーンの蒸しパン 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	マフィン ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補† - 450 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 66.3 g	I補† - 487 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 79.2 g	I補† - 518 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 79.8 g	I補† - 636 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 89.1 g	I補† - 519 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 84.8 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 オレンジ	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	スタミナ納豆丼 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 ペイザンヌスープ 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	トマトジャムサンド 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		
	I補† - 420 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.0 g 炭水化物 71.1 g	I補† - 593 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.9 g 炭水化物 94.3 g	I補† - 420 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 70.2 g	I補† - 624 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 112.0 g		