社会福祉法人　東京児童協会
江東区南砂さくら保育園
令和7年7月（文月）献立表

目標：夏野菜を食べよう

※乳児は、午前おやつが出ます。
※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。

	月	火	水	木	金	土
		1　避難訓練	2	3	4	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	高野豆腐の三色丼 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	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麸と若布のすまし汁 ヨーグルト
3時		きらきらみかんゼリー せんべい（ぱりんこ） 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	コーンの炊き込みご飯 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
		ｴﾈﾙｷﾞｰ　408 kcal 蛋白質　15.3 g 脂質　11.6 g　炭水化物62.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　473 kcal 蛋白質　15.3 g 脂質　12.0 g　炭水化物81.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　582 kcal 蛋白質　16.9 g 脂質　22.7 g　炭水化物82.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　422 kcal 蛋白質　16.5 g 脂質　14.1 g　炭水化物59.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　563 kcal 蛋白質　22.8 g 脂質　15.8 g　炭水化物86.0 g
	7　七夕	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 すいか	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	トマトたっぷりポークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ オレンジ	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	カリカリ星ポテト ヨーグルトドリンク	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	コーンの蒸しパン 牛乳	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	きな粉ツイストドーナツ 牛乳	菜飯おにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　524 kcal 蛋白質　21.6 g 脂質　10.7 g　炭水化物88.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　420 kcal 蛋白質　15.7 g 脂質　9.0 g　炭水化物72.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　517 kcal 蛋白質　20.0 g 脂質　18.0 g　炭水化物72.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　518 kcal 蛋白質　21.2 g 脂質　12.8 g　炭水化物79.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　607 kcal 蛋白質　20.6 g 脂質　25.0 g　炭水化物80.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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	高野豆腐の三色丼 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	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麸と若布のすまし汁 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 せんべい（ぱりんこ） 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	コーンの炊き込みご飯 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　593 kcal 蛋白質　23.1 g 脂質　15.9 g　炭水化物94.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　408 kcal 蛋白質　15.3 g 脂質　11.6 g　炭水化物62.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　473 kcal 蛋白質　15.3 g 脂質　12.0 g　炭水化物81.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　582 kcal 蛋白質　16.9 g 脂質　22.7 g　炭水化物82.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　422 kcal 蛋白質　16.5 g 脂質　14.1 g　炭水化物59.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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　誕生日会	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	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 かき氷風ゼリー	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		しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	コーンの蒸しパン 牛乳	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	スイカポンチ 麦茶	菜飯おにぎり 牛乳
		ｴﾈﾙｷﾞｰ　420 kcal 蛋白質　15.7 g 脂質　9.0 g　炭水化物72.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　517 kcal 蛋白質　20.0 g 脂質　18.0 g　炭水化物72.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　518 kcal 蛋白質　21.2 g 脂質　12.8 g　炭水化物79.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　532 kcal 蛋白質　17.2 g 脂質　15.5 g　炭水化物87.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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 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		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　428 kcal 蛋白質　19.6 g 脂質　8.1 g　炭水化物73.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　593 kcal 蛋白質　23.1 g 脂質　15.9 g　炭水化物94.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　420 kcal 蛋白質　16.3 g 脂質　9.1 g　炭水化物70.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　624 kcal 蛋白質　20.7 g 脂質　12.3 g　炭水化物12.0 g		