



7月 献立表



令和7年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	ゆかりご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き ひじきの煮物 麦茶		木綿豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 油揚げ	米 油 砂糖	ゆかり 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 ひじき しらたき 人参 グリンピース	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
2 水	ビビンバ丼 干しえび入り中華スープ 春雨の中華和え パナナ 麦茶		豚肉 干しえび	米 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 長ねぎ きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
3 木	茄子とチキンの和風スパゲティ コーンスープ トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶		鶏肉 チーズ	スパゲティ 油	なす 玉ねぎ 焼きのり コーン キャベツ フロccoli 人参	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 シチューフレーク トマトドレッシング 麦茶
11 金	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 大根の味噌マヨ和え スイカ 麦茶		いなりの皮 かつお節 味噌	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 小松菜 コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
14 月	麦ご飯 夏野菜カレー キャベツの甘酢和え ジョア 麦茶		豚肉 ジョア	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 なす トマト キャベツ きゅうり	水 カレールー 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
15 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き 白菜のかりかりしらす和え 麦茶		味噌 鶏肉 しらす	米 小切麩 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 しょうが 白菜 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
16 水	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き 納豆和え 麦茶		油揚げ 味噌 赤魚 納豆	米 ごま	干しいたけ 南瓜 水菜 昆布 白菜 人参 ほうれん草	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
18 金	冷やし中華 ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶		鶏卵 鶏肉 ウインナー	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ グレープフルーツ	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 児	目標量	415	14.5	12	100	1.2
	平均量	384	15.4	11	160	1.2
乳 児	目標量					
	平均量	307	12.4	8.8	138	1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。