



西綾瀬りりおっこ保育園 7月 給食献立表

令和7年



	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
01 (火) (棒チーズ)	和風きのこスパゲティー 野菜スープ ほうれん草のしらすあえ	スパゲティー、食パン、油	牛乳、ベーコン、チーズ、しらす干し、かまぼこ、バター	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、アルファルファもやし、しめじ、えのきたけ、ブルーベリージャム、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 287 mg
02 (水) (みそ汁)	ごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) さけの青のり揚げ もやしのナムル	米、砂糖、片栗粉、油、小麦粉、ごま、ごま油、ホットケーキミックス	牛乳、ペにさけ、絹ごし豆腐、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	アルファルファもやし、パイナップル、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ねぎ、あおのり、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.9 g カルシウム 234 mg
03 (木) (チキン)	クロワッサン ちんげん菜のコンソメスープ チキンのチーズ焼き カリカリベーコンサラダ	クロワッサン、干ししょうめん、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、とろけるチーズ、かまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん★みんな☆ラッキーデー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.2 g カルシウム 237 mg
04 (金) (煮込み)	ごはん すまし汁(えのき・麴) 煮込みハンバーグ 大根とツナのあえ物	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ(車ふ)	牛乳、豚ひき肉、ツナ、油漬缶、バター、卵	りんご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、レモン果汁、キウイフルーツ	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 29.6 g カルシウム 192 mg
05 (土) (小松菜)	五目ラーメン 麦茶 小松菜とベーコンのドレッシングあえ 果物	生中華めん、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	オレンジ、こまつな、もやし、アルファルファもやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 264 mg
07 (月) (七)	七夕そばろ井 七夕にゅうめん汁 ブロッコリーのサラダ オレンジ	米、砂糖、干ししょうめん、油	鶏ひき肉、卵	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、オクラ、しょうが	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.9 g カルシウム 58 mg
08 (火) (タン)	ロールパン はくさいスープ タンドリーチキン きゅうりとコーンのサラダ	ロールパン、コーンフ레이크、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフ레이크	エネルギー 469 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 231 mg
09 (水) (豚)	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	米、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、アルファルファもやし、なめこ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、糸みつば、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.3 g カルシウム 255 mg
10 (木) (鶏)	焼きそば 中華スープ 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー	すいか 焼きそばめん、片栗粉、油、小麦粉、ごま油、ごま	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり、すいか	牛乳100 お菓子 麦茶 アクエリアス おせんべい	エネルギー 419 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.7 g カルシウム 67 mg
11 (金) (鯖)	ゆかりご飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 鯖の味噌焼き もやしとニラのあえ物	キウイフルーツ 米、押麦、砂糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さば、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、もやし、かぶ、きゅうり、生わかめ、ねぎ、にんじん、にら	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 214 mg
12 (土) (ブ)	鶏南蛮うどん 麦茶 ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 333 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 179 mg
14 (月) (ハ)	ハヤシライス 野菜スープ コールスローサラダ キウイフルーツ	米、砂糖、油	豚肉(肩)、牛乳、チーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 ジョア むぎ茶蒸しパン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.6 g カルシウム 131 mg

※9時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい

かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぱたぱた焼き、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

15 (火) (棒)	ラーメンサラダ えのきの中華スープ ブロッコリーのあえ物 棒チーズ	オレンジ 生中華めん、米、ごま、砂糖、ごまドレッシング、マヨネーズ	牛乳、鶏ささ身、ちくわ、チーズ	オレンジ、ブロッコリー、えのきたけ、アルファルファもやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 11.0 g カルシウム 306 mg
16 (水) (豚)	ご飯 豚汁 さわらのごま照り焼き 小松菜の磯香和え	グレープフルーツ 米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、かまぼこ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン クラッカー	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 341 mg
17 (木) (コ)	麦パン コンソメスープ チキンとマカロニ煮 キャベツサラダ	すいか じゃがいも、マカロニ、片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油、コッペパン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、あさつき、すいか	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち(みたらし)	エネルギー 361 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 225 mg
18 (金) (肉)	ご飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 肉じゃが ほうれん草の納豆あえ	バナナ 米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	どうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、しらたき、キャベツ、いんげん、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゆでどうもろこし	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 236 mg
19 (土) (土)	わかめうどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	キャベツ、みかん缶、ほうれんそう、生わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 290 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 199 mg
22 (火) (小)	じゃーじゃーうどん とうがんのスープ 小松菜のごまあえ 棒チーズ	オレンジ 生うどん、米、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、かまぼこ、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、とうがん、アルファルファもやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、きゅうり、しいたけ、生わかめ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 378 mg
23 (水) (鶏)	ごま塩ごはん みそ汁(もやし・なす) 鶏肉の照焼 せん切り野菜のおかか和え	パイナップル 米、パン・食パン(学校給食用)、押麦、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	パイナップル、キャベツ、アルファルファもやし、だいこん、きゅうり、なす、にんじん、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 192 mg
24 (木) (豚)	ごはん 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 春雨サラダ	バナナ 米、はるさめ、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、バター、挽きわり納豆、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、生わかめ、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 25.0 g カルシウム 265 mg
25 (金) (白)	ロールパン オニオンスープ 白身魚のフライ キャベツのサラダ	キウイフルーツ ロールパン、油、小麦粉、パン粉、砂糖	かれい、牛乳、ツナ、油漬缶	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 360 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 111 mg
26 (土) (土)	ベーコンピラフ 野菜スープ ほうれん草とツナの和え物 果物	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ベーコン、ツナ、油漬缶、バター	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、キャベツ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 517 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 183 mg
28 (月) (春)	キッズビビンバ 春雨スープ チーズのサラダ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、チーズ、きな粉	パイナップル、キャベツ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 26.7 g カルシウム 277 mg
29 (火) (冷)	冷やし中華 ちんげん菜の中華スープ ほうれん草の胡麻和え 棒チーズ	キウイフルーツ 生中華めん、米、砂糖、すりごま、ごま油、ごま(乾)	牛乳、焼き豚、豚肉(ばら)、卵、チーズ、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、アルファルファもやし、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳100 炊き込みごはん	エネルギー 636 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 343 mg
30 (水) (肉)	ごはん みそ汁(あげ・玉ねぎ) 肉豆腐 わかめのサラダ	オレンジ 米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 230 mg
31 (木) (鶏)	ロールパン グラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き ひじきときゅうりのサラダ	バナナ ロールパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶、ベーコン、バター、かつお節	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マーマレード、低糖度、クリームコーン缶、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.6 g カルシウム 263 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。



西綾瀬りりおっこ保育園 7月 前期食献立表



令和7年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	おかゆ ほうれん草とたまねぎ煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ チンゲン菜と玉ねぎ煮	おかゆ 大根と人参煮	おかゆ 玉ねぎと小松菜煮
7	8	9	10	11	12
おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 白菜ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮	おかゆ かぶと人参煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
14	15	16	17	18	19
おかゆ 人参と小松菜煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 大根と人参煮	おかゆ じゃがいもと玉ねぎ煮	おかゆ ほうれん草ときゃべつ煮	おかゆ きゃべつと人参煮
21	22	23	24	25	26
	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ きゃべつと大根煮	おかゆ 人参と小松菜煮	おかゆ きゃべつと玉ねぎ煮	おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮
28	29	30	31		
おかゆ きゃべつと人参煮	おかゆ 人参とチンゲン菜煮	おかゆ 白菜と人参煮	おかゆ じゃがいもと玉ねぎ煮		

※麦茶を提供します



西綾瀬りりおっこ保育園 7月 中期食・後期食献立表



令和7年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
午前食		おかゆ ほうれん草とたまねぎのスー ブ きゃべつのそぼろ煮 オレンジ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 豆腐とほうれん草煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と玉ねぎのスー ブ 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと小松菜のスー ブ 人参のそぼろ煮 バナナ
午後		人参ときゃべつの味噌うどん 白身魚とほうれん草煮 バナナ	ほうれん草と人参のおじや きゅうりの味噌そぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) キャベツと人参のスー ブ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	きゃべつと玉ねぎのうどん 大根の味噌そぼろ煮 バナナ	人参と玉ねぎの味噌うどん 白身魚と小松菜煮 バナナ
	7	8	9	10	11	12
午前	おかゆ きゅうりと人参のスー ブ ブロッコリーと豆腐の味噌煮 オレンジ	おかゆ 白菜ときゅうりの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚ときゃべつ煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスー ブ 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ かぶと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参のスー ブ 白身魚とブロッコリー煮 バナナ
午後	ブロッコリーときゃべつの味噌うどん 白身魚と人参煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつと人参のスー ブ 豆腐と白菜煮 バナナ	きゃべつとにんじんのおじや 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	キャベツと玉ねぎの味噌うどん 白身魚とブロッコリー煮 バナナ	きゅうりと人参のうどん 豆腐とかぶの味噌煮 バナナ	ブロッコリーと玉ねぎ味噌うどん 人参のそぼろ煮 バナナ
	14	15	16	17	18	19
午前	おかゆ 人参と小松菜の味噌汁 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参のスー ブ 豆腐とブロッコリーの味噌煮 オレンジ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと玉ねぎのスー ブ 白身魚とキャベツ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草ときゃべつの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ きゃべつと人参のスー ブ ほうれん草のそぼろ煮 バナナ
午後	きゃべつと玉ねぎのうどん 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	ブロッコリーと人参のうどん 白身魚ときゅうり煮 バナナ	大根と小松菜のおじや 豆腐と人参煮 バナナ	パン(パン粥) 人参ときゃべつ のスー ブ きゅうりのそぼろ煮 バナナ	ほうれん草と人参のうどん 白身魚ときゃべつ煮 バナナ	人参とほうれん草のうどん 白身魚とじゃがいもの味噌煮 バナナ
	21	22	23	24	25	26
午前		おかゆ 小松菜と人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 オレンジ	おかゆ きゃべつと大根のスー ブ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ 人参と小松菜の味噌汁 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスー ブ 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 白身魚と人参煮 バナナ
午後		きゅうりと人参のうどん 白身魚と小松菜煮 バナナ	人参ときゃべつのおじや 大根のそぼろ煮 バナナ	小松菜と玉ねぎのうどん 豆腐ときゅうりの味噌煮 バナナ	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスー ブ 白身魚ときゃべつ煮 バナナ	人参ときゃべつのうどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
	28	29	30	31		
午前	おかゆ きゃべつと人参のスー ブ 白身魚ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 人参とチンゲン菜のスー ブ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 かぶのそぼろ煮 オレンジ	おかゆ じゃがいもと玉ね ぎの味噌汁 豆腐ときゅうり煮 バナナ		
午後	ほうれん草ときゃべつのうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚とちんげん菜煮 バナナ	人参とかぶのおじや 豆腐ときゃべつ煮 バナナ	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスー ブ 白身魚とじゃがいも煮 バナナ		

※午前・午後食に麦茶を提供します。