

7月 献立表 幼児食

2025 年 7 月

※栄養価は3歳以上時の朝食・昼食の合計です

南陽幼稚園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ②昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	ごはん きょうざ入りスープ トマトのごま酢かけ	〇ヨーグルト ②お茶 氷室饅頭	豚もも肉、ヨーグルト	こまつな、だけのこ、 長ねぎ、にんじん、 しいたけ、りょくとうもやし、 トマト、レタス、 きゅうり、みかん缶	うるち米、揚げ油、緑豆はる さめ、ごま油、 いりごま、三温糖	ぎょうざ、鶏がらだし、こい ちしょうゆ、料理酒、みり ん風調味料、穀物酢、麦茶、 蒸しまんじゅう	エネルギー 465kcal たんぱく質 12.9g 脂質 9.1g 炭水化物 86.4g 塩分 0.9g
2 水	ごはん 鶏の立田揚げ 和風サラダ 味噌汁（大根 揚げ）	〇お茶 〇ビスケット ②牛乳 せんべい	鶏もも肉、焼き竹輪、 油揚げ、牛乳	きゅうり、レタス、 にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ 油、すりごま、 三温糖	おろししょうが、おろしに んじん、マヨネーズ、トマトケ チャップ、かつおだし、米み そ、麦茶、ハードビスケット 、甘辛せんべい	エネルギー 510kcal たんぱく質 18.9g 脂質 20.1g 炭水化物 67.3g 塩分 1.7g
3 木	食パン コーンチャウダー コーンスローサラダ トマト	〇お茶 〇せんべい ②お茶 ③黒糖くずもち	鶏もも肉、牛乳、 ロースハム、きな粉	にんじん、コーン缶、 キャベツ、きゅうり、 トマト	食パン、じゃがいも、 食塩不使用バター、 薄力粉、黒砂糖、 かたくり粉	コンソメ、食塩、マヨネー ズ、麦茶、甘辛せんべい、水	エネルギー 423kcal たんぱく質 15.7g 脂質 17.1g 炭水化物 57.4g 塩分 1.5g
4 金	ごはん チキンカツ ひじきサラダ 味噌汁（なす）	〇お茶 〇りんご ②牛乳 ③ビスケット	鶏むね肉、油揚げ、牛乳	干しひじき、レタス、 きゅうり、みかん缶、 なす、たまねぎ、りんご	うるち米、薄力粉、 パン粉、揚げ油、 三温糖、 ごま油	食塩、ごしょう、こいくち しょうゆ、穀物酢、かつおだ し、米みそ、麦茶、ハードビ スケット	エネルギー 499kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.5g 炭水化物 75.4g 塩分 1.4g
5 土	ピビンバ 小魚 アニマルチーズ わかめスープ	〇お茶 ポーロ 	牛かた肉、卵、 プロセスチーズ、 絹ごし豆腐	だいずもやし、にんじん、ほ うれんそう、 カットわかめ	ごま油、三温糖	鶏がらだし、こいくちしょう ゆ、穀物酢、ブイヨン、食 塩、麦茶、たまごポーロ	エネルギー 302kcal たんぱく質 15.3g 脂質 19.8g 炭水化物 9.6g 塩分 1.2g
7 月	ちらし寿司 コーンとオクラのかき揚げ 短冊サラダ ずまし汁 すいか	〇お茶 ポーロ ②七タゼリー ③小魚 	卵、バナメイえび、 かにかま、絹ごし豆腐	かんぴょう、 干ししいたけ、にんじん、 きゅうり、コーン缶、 オクラ、だいこん、 すいか	うるち米、三温糖、 サラダ油、じゃがいも、 薄力粉、米粉、揚げ油、 いりごま	こいくちしょうゆ、穀物酢、 食塩、マヨネーズ、かつお・ 昆布だし、料理酒、麦茶、た まごポーロ、オレンジゼリー	エネルギー 500kcal たんぱく質 12.7g 脂質 14.8g 炭水化物 50.4g 塩分 1.8g
8 火	ふりかけごはん 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 大根スープ	〇お茶 〇スティック野菜 ②牛乳 ③ビスケット	豚かた肉、ベーコン、 牛乳	たまねぎ、青ピーマン、ぶな しめじ、きゅうり、にんじ ん、りんご、コーン缶、だい こん、パセリ	うるち米、かたくり粉、三温 糖、 じゃがいも	ふりかけ、トマトケチャッ プ、こいくちしょうゆ、ウス ターソース、食塩、マヨネー ズ、ブイヨン、合成清酒、白 ごしょう、麦茶、ハードビス ケット	エネルギー 503kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.5g 炭水化物 58.9g 塩分 1.6g
9 水	ごはん オニオンハンバーグ ブロッコリーのソテー かきたまスープ	〇お茶 〇カミカミ昆布 ②お茶 ③青のりポテトと小魚	牛ひき肉、豚ひき肉、 牛乳、卵	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、コーン缶、こまつ な、刻み昆布、あおのり	うるち米、食パン、 調合油、三温糖、サラダ油、 有塩バター、 かたくり粉、 じゃがいも、薄力粉	食塩、こいくちしょうゆ、ブ イヨン、コンソメ、白ごしょ う、鶏がらだし、麦茶	エネルギー 485kcal たんぱく質 19.2g 脂質 20.9g 炭水化物 60.7g 塩分 0.9g
10 木	ごはん 魚フライタルタルソース トマトときゅうりのピクルス 味噌汁（わかめ・豆腐）	〇お茶 〇ヨーグルト ②牛乳 ③クラッカー	あじ、卵、絹ごし豆腐、ヨー グルト、牛乳	たまねぎ、パセリ、きゅう り、トマト、カットわかめ	うるち米、薄力粉、 パン粉、揚げ油、三温糖	食塩、ごしょう、マヨネー ズ、穀物酢、こいくちしょう ゆ、米みそ、かつおだし、麦 茶、クラッカー	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.7g 脂質 22.0g 炭水化物 69.2g 塩分 1.8g
11 金	食パン かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ アニマルチーズ	〇お茶 せんべい ②ジョア ③ビスケット	鶏もも肉、牛乳、 生クリーム、卵、 プロセスチーズ、 乳酸菌飲料	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、レタス、 きゅうり、乾燥わかめ、 みかん缶	食パン、サラダ油、 薄力粉、有塩バター、 ごま油、三温糖	コンソメ、こいくちしょう ゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せん べい、ハードビスケット	エネルギー 555kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.8g 炭水化物 82.9g 塩分 2.0g
12 土	惣菜パン 牛乳 小魚	〇お茶 せんべい 	牛乳		食パン、ロールパン	麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 284kcal たんぱく質 10.9g 脂質 9.0g 炭水化物 42.8g 塩分 1.1g
14 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ（ツナ） 味噌汁（なめこ）	〇お茶 チーズ ②牛乳 せんべい	豚もも肉、ツナ缶、 絹ごし豆腐、 プロセスチーズ、 牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、青ピーマン、キャベツ、 きゅうり、なめこ	うるち米、三温糖、調合油、 かたくり粉、スパゲッティ	こいくちしょうゆ、マヨネー ズ、かつおだし、豆みそ、麦 茶、甘辛せんべい	エネルギー 531kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.7g 炭水化物 75.2g 塩分 1.6g
15 火	ごはん 江戸っ子煮 じゃこときゅうりの 梅ドレッシング和え バナナ（50g）	〇お茶 ポーロ ②牛乳 ③ビスケット	大豆、牛かた肉、 高野豆腐、しらす干し、 牛乳	にんじん、だけのこ、 刻み昆布、きゅうり、 りょくとうもやし、 梅びしお、バナナ	うるち米、車心、 しらたき、三温糖、 サラダ油、ごま油	本みりん、こいくちしょう ゆ、合成清酒、穀物酢、麦 茶、たまごポーロ、ハードビ スケット	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.0g 炭水化物 84.3g 塩分 1.3g
16 水	ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしときゅうりのナムル	〇牛乳 パナナ ②お茶 ③ゆでとうもろこし	木綿豆腐、豚ひき肉、 牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマ ン、にんじん、りょくとうも やし、 きゅうり、バナナ、 スイートコーン	うるち米、三温糖、調合油、 かたくり粉、揚げ油、すりご ま、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメン チヤン、香巻き、穀物酢、麦 茶	エネルギー 509kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.1g 炭水化物 69.6g 塩分 1.0g
17 木	ごはん 手作りさつま揚げ トマトときゅうりの 梅かつお和え 味噌汁（じゃがいも・わかめ）	〇お茶 せんべい ②牛乳 ③マカロニきな粉	すけとうだら、 木綿豆腐、卵、かつお節、牛 乳、きな粉	しょうが、えだまめ、 にんじん、トマト、 きゅうり、梅びしお、 たまねぎ、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、三温 糖、調合油、じゃがいも、マ カロニ	こいくちしょうゆ、米みそ、 かつおだし、麦茶、甘辛せん べい、食塩	エネルギー 471kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.9g 炭水化物 75.8g 塩分 1.4g

18 金	ボークカレーライス かぼちゃとチーズのサラダ トマト	〇お茶 〇ビスケット ②ぶどうゼリー ③小魚	豚もも肉、 プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、日本か ぼちゃ、きゅうり、レタス、 りんご、トマト	うるち米、じゃがいも、炒め 油、調合油	水、カレーウ、白ごしょ う、食塩、マヨネーズ、麦 茶、ハードビスケット、りん ごゼリー	エネルギー 490kcal たんぱく質 13.2g 脂質 16.5g 炭水化物 81.1g 塩分 1.9g
19 土	 なんようなまつり						
22 火	ごはん ちくわのいそべ揚げ 切干だいこんの ゴマネーズ和え	〇お茶 〇スティック野菜 ②牛乳 ③ビスケット	焼き竹輪、卵、ツナ缶、豚 肉、絹ごし豆腐、牛乳	あおのり、切干しだいこん、 きゅうり、にんじん、だいこ ん、ごぼう、長ねぎ	うるち米、薄力粉、米粉、調 合油、いりごま	マヨネーズ、穀物酢、米み そ、煮干しだし、麦茶、ハー ドビスケット	エネルギー 546kcal たんぱく質 19.2g 脂質 20.2g 炭水化物 76.6g 塩分 2.0g
23 水	ごはん 魚の立田揚げ オクラの納豆和え 味噌汁（じゃがいも）	〇お茶 〇ヨーグルト ②牛乳 ③クラッカー	さくら、挽きわり納豆、ヨー グルト、牛乳	しょうがおろし、オクラ、 りょくとうもやし、にんじ ん、刻みおのり、たまねぎ、え のきたけ	うるち米、かたくり粉、調合 油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、合成清 酒、米みそ、かつおだし、麦 茶、クラッカー	エネルギー 512kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.1g 炭水化物 69.6g 塩分 1.8g
24 木	ごはん すき焼き煮 小松菜のお浸し バナナ（50g）	〇お茶 〇ビスケット ②ジョア ③ジャムサンド	牛かた肉、焼き豆腐、 蒸しかまぼこ、削り節、 牛乳	長ねぎ、にんじん、こまつ な、はくさい、バナナ、いち ごジャム	うるち米、しらたき、 車心、三温糖、調合油、 食パン	こいくちしょうゆ、本みり ん、かつおだし、麦茶、ハー ドビスケット	エネルギー 544kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.9g 炭水化物 85.9g 塩分 1.7g
25 金	わかめごはん 鶏肉のマーマレード煮 ちりじやこサラダ コーンかきたまスープ	〇お茶 〇クラッカー ②牛乳 せんべい	鶏もも肉、しらす干し、卵、 牛乳	乾燥わかめ、オレンジマーマ レード、レタス、きゅうり、 にんじん、りんご、 たまねぎ、こねぎ、コーン缶	うるち米、かたくり粉、調合 油、三温糖、ごま油	食塩、白ごしょう、こいくち しょうゆ、穀物酢、鶏がらだ し、合成清酒、麦茶、甘辛せ んべい、クラッカー	エネルギー 465kcal たんぱく質 22.3g 脂質 10.8g 炭水化物 76.8g 塩分 1.2g
26 土	牛丼 わかめスープ 小魚	〇お茶 ポーロ 	牛かた肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、 カットわかめ、 にんじん	うるち米、しらたき、 三温糖	こいくちしょうゆ、料理酒、 みりん風調味料、ブイヨン、 食塩、麦茶、たまごポーロ	エネルギー 250kcal たんぱく質 7.5g 脂質 5.9g 炭水化物 29.3g 塩分 1.1g
28 月	スパゲティイタリアン わかめフレンチ ポテトスープ	〇お茶 〇ウエハース ②ジョア ③せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、 ボンレスハム、粉チーズ、 ベーコン、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、青ピー マン、乾燥わかめ、みかん 缶、きゅうり、レタス、こね ぎ	スパゲッティ、調合油、ごま 油、三温糖、 じゃがいも	トマトケチャップ、食塩、白 ごしょう、ブイヨン、穀物 酢、こいくちしょうゆ、コン ソメ、せんべい、ウエハース	エネルギー 319kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.3g 炭水化物 55.1g 塩分 2.2g
29 火	ゆかりごはん なすと鶏肉の南蛮漬け 味噌汁（キャベツ） オレンジ	〇お茶 〇スティック野菜 ②牛乳 ③ウエハース	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	しその実、なす、 にんじん、青ピーマン、ズッ キーニ、長ねぎ、 しょうが、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 オレンジ	うるち米、かたくり粉、調合 油、三温糖	合成清酒、穀物酢、こいくち しょうゆ、本みりん、かつお だし、米みそ、麦茶、ウエ ハース	エネルギー 490kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.0g 炭水化物 57.4g 塩分 1.4g
30 水	食パン ミネストローネ ブロッコリーと卵のサラダ アニマルチーズ	〇お茶 〇ウエハース ②牛乳 ③ビスケット	ベーコン、卵、 プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶、 ブロッコリー、コーン缶	食パン、じゃがいも、 マカロニ、サラダ油、 三温糖	トマトケチャップ、こいくち しょうゆ、コンソメ、マヨ ネーズ、麦茶、ウエハース、 ハードビスケット	エネルギー 468kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.8g 炭水化物 61.3g 塩分 2.0g
31 木	ごはん 豚肉と大豆の磯煮 パンサンスー トマト	〇お茶 〇オレンジ ②牛乳 ③ホットケーキ	豚かた肉、大豆、厚揚げ、 ロースハム、卵、 牛乳	干しひじき、にんじん、ごぼ う、きゅうり、 トマト、 ネーブルオレンジ	うるち米、しらたき、 サラダ油、三温糖、 はるさめ、調合油、 ごま油、ホットケーキミッ クス、有塩バター、メーブルシ ロップ	こいくちしょうゆ、穀物酢、 麦茶	エネルギー 562kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.7g 炭水化物 82.9g 塩分 1.5g

ぶたひき肉のつくね風

6月のメニューに登場した献立です♡ひき肉の中に、豆腐、 えのき、たまねぎを加えてよく捏ねて焼きました。中は、ぷくらジューシーでまた、タンパク質、カルシウム、食物繊維、ビタミン群も摂れます♪ぜひ、簡単ですので作ってみてください♡♪

《材料》家族4人分

- ぶたひき肉・・・300g
- 木綿豆腐・・・100g
- えのきたけ・・・50g
- たまねぎ・・・1/4個
- かたくり粉・・・大さじ1
- 料理酒・・・小さじ2
- 食塩・・・少々

よくつぶす

みじんぎり

《タレの材料》

- 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 水・・・大さじ1

材料をボールでよく混ぜ合わせてこねる

【作り方】

- よく捏ねたつくね風のタネを適当なサイズに丸める。
- サラダ油をなじませたフライパンで強火でこんがり裏表焼く。
- タレの材料を合わせて、フライパンに回し入れる。
- フタをして弱火から中火にして蒸し焼きにする。
- つくねを押して、透明な肉汁が出てきたら、火が通ってます♡♪
- タレが煮詰まっていなかったら、フタを外して、水分を飛ばしてください。

水分補給を見直してみましょう！

子ども達は、大人よりも多くの水分を必要とします。大人では、体重の60％、乳幼児では約70％、新生児ではなんと80％と年齢が低いほど水分の割合が多いからです。

水分補給のポイント

- のどが渇いてなくてもこまめな水分補給を
- 冷たいものは、ゆっくりと
- 清涼飲料水の飲みすぎに注意！！

※甘い飲み物は、糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また、毎日のようにたくさん糖分を摂取し続けると糖尿病など生活習慣病を招くことになりかねないので日頃から気をつけましょう。

毎日のたんぽぽ組さんの食事♡

離乳食は、今後の成長を左右するくらい大切な時期です。

『食事＝楽しい』に
なるように
心がけています。

口の発達と指の発達を見て、食材の大きさや形を変えています♪

月齢を考慮し、お家で食べたことのある食材を使用して食事を作っています。

塩味や甘味など、味覚が敏感な時期なので、うす味です。食材の味を大切にしています♡