

7月のこんだて

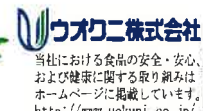
2025年

【本川こども園】

日 曜 日	期 間 食	昼 食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価		幼児栄養価	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1 火	牛乳 ほたはた焼き	ごはん 夏野菜のかきあげ 小松菜のお浸し キウイフルーツ	米 油	魚肉ソーセージ かつおぶし	南瓜 玉葱 枝豆 コーン 小松菜 人参 キウイフルーツ	牛乳 グレーゼリー	エ たん 脂 糖 食塩	419 kcal 12.0 g 11.4 g 0.8 g	エ たん 脂 糖 食塩	515 kcal 15.0 g 13.8 g 1.0 g
2 水	牛乳 味しらべ	ごはん 豚肉のソース炒め 春雨の酢の物 バナナ	米 油 春雨	豚肉	玉葱 ビーマン 人参 木くらげ バナナ	※お茶 にんじんしらすむすび	エ たん 脂 糖 食塩	484 kcal 15.3 g 13.7 g 1.0 g	エ たん 脂 糖 食塩	515 kcal 16.5 g 11.0 g 1.2 g
3 木	牛乳 クラッカー	ごはん ホキのトマト煮 さつまいもサラダ オレシ	米 油 さつまいも エッグケアマヨ	ホキ	玉葱 トマト缶 バセリ 人参 きゅうり オレシ	牛乳 バインケーキ	エ たん 脂 糖 食塩	470 kcal 15.2 g 15.8 g 1.2 g	エ たん 脂 糖 食塩	557 kcal 18.0 g 17.9 g 1.5 g
4 金	牛乳 雪の宿	麻婆茄子丼 ブロッコリーの和え物 バナナ	米 油 ごま油	豚肉 大豆たんぱく	なす 玉葱 人参 干しいたけ 青葱 ブロッコリー コーン バナナ	※お茶 なめしむすび	エ たん 脂 糖 食塩	395 kcal 13.5 g 7.8 g 1.6 g	エ たん 脂 糖 食塩	447 kcal 15.7 g 6.2 g 2.1 g
5 土	牛乳 ミニサラダ醤油	野菜ラーメン オレシ	ラーメン 油	鶏肉	キャベツ もやし 人参 オレシ	牛乳 ビスケット	エ たん 脂 糖 食塩	368 kcal 16.4 g 14.1 g 1.8 g	エ たん 脂 糖 食塩	449 kcal 20.1 g 19.1 g 2.1 g
7 月	牛乳 ほたはた焼き	★セタカレー ポテトサラダ ずいか	米 玄米 油 カレールー じゃがいも エッグケアマヨ	大豆たんぱく 豚肉	玉葱 人参 グリーンピース ミックスベジタブル ずいか	牛乳 セタゼリー	エ たん 脂 糖 食塩	497 kcal 15.3 g 16.3 g 1.8 g	エ たん 脂 糖 食塩	624 kcal 19.6 g 20.5 g 2.5 g
8 火	牛乳 味しらべ	ごはん 鰯のかば焼き風 高野とひじきの煮物 オレシ	米 油	さわか 高野豆腐 ちくわ	ブロッコリー ひじき 人参 オレシ	※お茶 おかかおにぎり	エ たん 脂 糖 食塩	443 kcal 18.5 g 12.3 g 1.5 g	エ たん 脂 糖 食塩	467 kcal 21.6 g 9.9 g 1.8 g
9 水	牛乳 クラッカー	ごはん だし塩チキン オクラの納豆和え バナナ	米 油	鶏肉 納豆	スナップエンドウ おくら 人参 バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	エ たん 脂 糖 食塩	486 kcal 18.8 g 16.5 g 1.2 g	エ たん 脂 糖 食塩	588 kcal 24.1 g 19.2 g 1.5 g
10 木	牛乳 雪の宿	焼きそば れんこんのゆかりマヨ和え オレシ	焼きそば 油 エッグケアマヨ	豚肉	キャベツ もやし 人参 あおさ粉 れんこん ゆかり オレシ	※お茶 わかめむすび	エ たん 脂 糖 食塩	423 kcal 14.6 g 15.2 g 1.5 g	エ たん 脂 糖 食塩	509 kcal 16.9 g 17.0 g 1.8 g
11 金	牛乳 ソフトせんべい	ごはん ゆで豚サラダ コンソメスープ バナナ	米 エッグケアマヨ ごま油	豚肉	レタス きゅうり トマト コーン 南瓜 えのきだけ バセリ バナナ	牛乳 ごまサブレ	エ たん 脂 糖 食塩	655 kcal 28.8 g 28.8 g 1.2 g	エ たん 脂 糖 食塩	702 kcal 20.5 g 31.9 g 1.2 g
12 土	牛乳 ミニサラダ醤油	鶏ごぼう丼 オレシ	米	鶏肉	ごぼう 玉葱 人参 ビーマン オレシ	牛乳 ほたはた焼き	エ たん 脂 糖 食塩	381 kcal 14.5 g 11.1 g 1.1 g	エ たん 脂 糖 食塩	434 kcal 17.4 g 13.5 g 1.3 g
14 月	牛乳 味しらべ	ごはん 豚肉の甘酢炒め 切干大根の煮物 オレシ	米 油	豚肉 きざみあげ	玉葱 インゲン 切干大根 人参 グリーンピース オレシ	牛乳 ちんすこう	エ たん 脂 糖 食塩	554 kcal 18.5 g 22.5 g 1.0 g	エ たん 脂 糖 食塩	646 kcal 22.3 g 25.8 g 1.1 g
15 火	牛乳 クラッカー	ごはん 豆腐のケチャップ煮 マカロニサラダ バナナ	米 油 マカロニ エッグケアマヨ	木綿豆腐 ウィンナー	玉葱 ビーマン 人参 きゅうり バナナ	※お茶 フルーチェ	エ たん 脂 糖 食塩	437 kcal 13.2 g 14.8 g 1.3 g	エ たん 脂 糖 食塩	479 kcal 13.6 g 14.7 g 1.3 g
16 水	牛乳 雪の宿	ごはん 鶏肉の照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 オレシ	米	鶏肉 大豆たんぱく	スナップエンドウ 冬瓜 人参 干しいたけ グリーンピース オレシ	牛乳 レモントースト	エ たん 脂 糖 食塩	454 kcal 20.3 g 14.7 g 1.5 g	エ たん 脂 糖 食塩	593 kcal 27.8 g 19.3 g 2.0 g
17 木	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鰯の南蛮漬け 青梗菜のごま和え バナナ	米 油 すりごま	アジ	玉葱 三色ビーマン ちんげん菜 人参 バナナ	※お茶 きなこおはぎ	エ たん 脂 糖 食塩	579 kcal 18.6 g 16.0 g 1.1 g	エ たん 脂 糖 食塩	555 kcal 19.7 g 11.6 g 1.1 g
18 金	牛乳 ミニサラダ醤油	トハンバーガー 焼きポテト キャベツサラダ 乳酸菌飲料	ロールパン じゃがいも エッグケアマヨ	ハンバーグ	レタス キャベツ 人参 コーン	牛乳 プリンハフエ	エ たん 脂 糖 食塩	477 kcal 15.4 g 20.9 g 1.6 g	エ たん 脂 糖 食塩	702 kcal 23.5 g 29.9 g 2.6 g
19 土	牛乳 ほたはた焼き	冷やしホンボコうどん バナナ	うどん	煮し鶏	おくら 人参 わかめ バナナ	牛乳 ビスケット	エ たん 脂 糖 食塩	317 kcal 14.8 g 11.2 g 1.9 g	エ たん 脂 糖 食塩	404 kcal 19.1 g 14.6 g 2.5 g
21 月	◆海の日◆									
22 火	牛乳 雪の宿	ごはん ナゲット ほうれん草のマヨおかつ和え 白桃	米 エッグケアマヨ	チキンナゲット かつおぶし	ブロッコリー ほうれん草 人参 白桃	※お茶 焼きおにぎり	エ たん 脂 糖 食塩	436 kcal 14.9 g 9.5 g 1.7 g	エ たん 脂 糖 食塩	496 kcal 17.6 g 8.8 g 2.3 g
23 水	牛乳 ソフトせんべい	ごはん ホキの味噌煮 ジャーマンポテト オレシ	米 油 じゃがいも	ホキ ウィンナー	スナップエンドウ バセリ オレシ	牛乳 パウダーケーキ	エ たん 脂 糖 食塩	524 kcal 16.1 g 18.0 g 1.3 g	エ たん 脂 糖 食塩	503 kcal 18.0 g 15.7 g 1.5 g
24 木	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 切り昆布の煮物 バナナ	米 ごま油	鶏肉 きざみあげ	インゲン きざみ昆布 人参 バナナ	牛乳 豆乳くずもち	エ たん 脂 糖 食塩	493 kcal 19.5 g 15.8 g 2.2 g	エ たん 脂 糖 食塩	591 kcal 24.9 g 20.7 g 2.9 g
25 金	牛乳 ほたはた焼き	玄米ごはん ハヤシライス スパゲティ キウイフルーツ	米 玄米 油 ハヤシルー スパゲティ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり コーン キウイフルーツ	牛乳 スイートポテト	エ たん 脂 糖 食塩	527 kcal 13.8 g 20.6 g 1.5 g	エ たん 脂 糖 食塩	668 kcal 17.1 g 26.8 g 2.0 g
26 土	牛乳 味しらべ	鶏すき煮丼 オレシ	米 給食麺	鶏肉	白菜 玉葱 人参 青葱 オレシ	牛乳 クラッカー	エ たん 脂 糖 食塩	411 kcal 15.3 g 14.4 g 1.2 g	エ たん 脂 糖 食塩	464 kcal 19.2 g 15.9 g 1.4 g
28 月	牛乳 雪の宿	ごはん 豚肉の生煮焼き かぼちゃサラダ 西洋梨	米 油 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 インゲン 南瓜 ミックスベジタブル 洋梨	※お茶 鮎と若菜のおむすび	エ たん 脂 糖 食塩	484 kcal 15.3 g 16.1 g 0.7 g	エ たん 脂 糖 食塩	544 kcal 16.3 g 16.7 g 0.8 g
29 火	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 豆腐の忍者揚げ ブロッコリーのおかつ和え オレシ	米 油	木綿豆腐 すり身 シーチキン かつおぶし	人参 コーン 青葱 ブロッコリー 人参 オレシ	牛乳 ビーチゼリー	エ たん 脂 糖 食塩	535 kcal 18.1 g 18.9 g 1.2 g	エ たん 脂 糖 食塩	521 kcal 21.3 g 17.4 g 1.2 g
30 水	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん 鰯のレモン醤油焼き ひじきサラダ バナナ	米 エッグケアマヨ	さば	レモン果汁 スナップエンドウ ひじき 人参 きゅうり バナナ	牛乳 シュガートースト	エ たん 脂 糖 食塩	521 kcal 17.4 g 23.4 g 1.5 g	エ たん 脂 糖 食塩	643 kcal 21.3 g 31.5 g 1.9 g
31 木	牛乳 ほたはた焼き	チンジャオロース丼 小松菜のナムル オレシ	米 油 ごま油	豚肉	玉葱 三色ビーマン だけのこ 小松菜 人参 オレシ	牛乳 マカロニあべかわ	エ たん 脂 糖 食塩	464 kcal 19.7 g 16.4 g 1.3 g	エ たん 脂 糖 食塩	544 kcal 24.0 g 19.1 g 1.7 g

【お知らせ】

- ★ 7日は七夕メニューを提供します
- ♪ 18日はお誕生日会メニューを提供します



当社における食品の安全・安心、
および健康に関する取り組みは
ホームページに掲載しています。
<http://www.wokuni.co.jp/>

