

2025年07月



献立表



見愛保育園(大宮)

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料	
01	ご飯 (酢豚 火 大根サラダ -) スープ(わかめ・豆腐)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ピーマン、わかめ、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズスコーン
02	ご飯 (鶏肉のチーズ焼き 水 トマトサラダ -) スープ(チンゲン菜・冬瓜)	米、コーンフレーク、油、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、チーズ	トマト、とうがん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 コーンフレークスナック
03	ご飯 バナナ (めかじきの煮物 木 青菜とのりのサラダ -) みそ汁(なす ねぎ)	米、焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉	牛乳、めかじき、豚ひき肉、みそ	ほうれんそう、バナナ、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、ソース、酢、本みりん、酒、ケチャップ	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつ焼きそば
04	ご飯 (コーン団子 金 ひじきのマリネ -) スープ(キャベツ・えのき)	さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉、ごま	豚ひき肉	コーン、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ひじき、にんにく、しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい ジョアマスカット 大学芋
05	豚しゃぶ冷やしうどん (ふかし芋 土 オレンジ -)	さつまいも、うどん、ミルクパン、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、オレンジ、オクラ、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
07	ご飯 (豚肉とピーマンの炒め物 月 春雨サラダ -) スープ(わかめ・たまねぎ)	米、そうめん、油、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏ささ身	たまねぎ、トマト、もやし、ピーマン、にんじん、きゅうり、オクラ、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 七夕そうめん
08	ハヤシライス (ワカメサラダ 火 ヨーグルト -)	米、小麦粉、砂糖、米粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、バナナ、きゅうり、しめじ、わかめ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のもちもちクレープ
09	ご飯 すいか (魚の味噌焼き 水 白和え -) すまし汁(わかめ・焼きふ)	米、ごま、砂糖、油、麩	牛乳、鮭、豆腐、チーズ、みそ、かつお節	すいか、ほうれんそう、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎり
10	ご飯 (鶏肉のトマト煮 木 ポテトのフレンチサラダ -) コンソメジュリアン	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、バター	とうもろこし、たまねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、にんじん、きゅうり	ケチャップ、酢、洋風だしの素、ソース、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 とうもろこし
11	ご飯 (あんかけ親子焼き 金 ごま和え -) みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、片栗粉、ごま、油、コッペパン	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ、脱脂粉乳、バター	こまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 せんべい 牛乳 ココアクリームサンド
12	スパゲティナポリタン (スープ(かぼちゃ ねぎ) 土 バナナ -)	スパゲティ、油	牛乳、チーズ、鶏肉	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、ケチャップ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
14	ご飯 (冬瓜と高野豆腐の煮物 月 さつま芋のごまがらめ -) みそ汁(小松菜 もやし)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、鶏肉、チーズ、凍り豆腐、みそ	りんごジュース、とうがん、こまつな、もやし、にんじん、かんでん、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ
15	ご飯 (酢豚 火 大根サラダ -) スープ(わかめ・豆腐)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ピーマン、わかめ、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズスコーン
16	ご飯 (鶏肉のチーズ焼き 水 トマトサラダ -) スープ(チンゲン菜・冬瓜)	米、コーンフレーク、油、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、チーズ	トマト、とうがん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 コーンフレークスナック
17	ご飯 バナナ (めかじきの煮物 木 青菜とのりのサラダ -) みそ汁(なす ねぎ)	米、焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉	牛乳、めかじき、豚ひき肉、みそ	ほうれんそう、バナナ、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、ソース、酢、本みりん、酒、ケチャップ	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつ焼きそば

献立の平均栄養価

以上児

エネルギー 550Kcal

蛋白質 21.8g

脂質 18.4g

カルシウム 268mg 鉄分 3mg

未満児

エネルギー 461Kcal

蛋白質 18.5g

脂質 16.1g

カルシウム 253mg 鉄分 2mg

2025年07月



献立表



見愛保育園(大宮)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料	
18	ご飯 (コーン団子 金 ひじきのマリネ -) スープ(キャベツ・えのき)	米、油、パン粉、片栗粉、砂糖	鶏肉、豚ひき肉	コーン、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ひじき、にんにく、しょうが	だし汁、マヨネーズ(卵不使用)、ソース、酢、しょうゆ、塩、ケチャップ	牛乳 せんべい ジョアマスカット 串カツ風 
19	豚しゃぶ冷やしうどん (ふかし芋 土 オレンジ -)	さつまいも、うどん、ミルクパン、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、オレングジ、オクラ、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
22	夏野菜カレーライス (ワカメサラダ 火 ヨーグルト -)	米、米粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、きゅうり、にんじん、トマト、わかめ	カレールー、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のバナナケーキ
23	ご飯 すいか (魚の味噌焼き 水 白和え -) すまし汁(わかめ・焼きふ)	米、ごま、砂糖、油、麩	牛乳、鮭、豆腐、チーズ、みそ、かつお節	すいか、ほうれんそう、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎり
24	ご飯 (鶏肉のトマト煮 木 ポテトのフレンチサラダ -) コンソメジュリアン	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、バター	とうもろこし、たまねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、にんじん、きゅうり	ケチャップ、酢、洋風だしの素、ソース、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 とうもろこし
25	ご飯 (あんかけ親子焼き 金 ごま和え -) みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、片栗粉、ごま、油、コッペパン	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ、脱脂粉乳、バター	こまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 せんべい 牛乳 ココアクリームサンド
26	スパゲティナポリタン (スープ(かぼちゃ ねぎ) 土 バナナ -)	スパゲティ、油	牛乳、チーズ、鶏肉	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、ケチャップ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
28	ご飯 (冬瓜と高野豆腐の煮物 月 さつま芋のごまがらめ -) みそ汁(小松菜 もやし)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、鶏肉、チーズ、凍り豆腐、みそ	りんごジュース、とうがん、こまつな、もやし、にんじん、かんでん、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ
29	照り焼きチキンサンド (大根とツナのサラダ 火 スープ(小松菜・コーン) -)	米、油、砂糖、コッペパン	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、バター	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、コーン	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐めし
30	とうもろこしごはん (揚げ魚のケチャップソースかけ 水 茹で野菜 -) スープ(チンゲン菜・たまねぎ)	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、めかじき	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし、かぼちゃ	だし汁、ケチャップ、ソース、本みりん、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のかぼちゃケーキ
31	ご飯 (鶏ひき肉焼き 木 酢の物 -) けんちん汁	米、スパゲティ、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ベーコン、みそ、油揚げ、バター	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しめじ、えのきたけ、しょうが、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ベーコンときのこのスパゲティ

大阪府の郷土料理 串カツ

さまざまな具材を串に刺してフライにしたもので、揚げたてをソースが入った容器に突っ込んでから食べるのが主流です。ソースは客同士で共有するため「2度づけ禁止」の鉄則があることも広く知られています。「串カツ」の起源については諸説ありますが、一説には通天閣がある大阪の“新世界”で、大正末期から昭和初期に発祥したとされています。

園では安全の観点から串は使用しませんが、ソースはオリジナルのさらっとしたものを作ります。

献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー550Kcal 蛋白質 21.8g
エネルギー 461Kcal 蛋白質 18.5g

脂質 18.4g
脂質 16.1g

カルシウム 268mg 鉄分 3mg
カルシウム 253mg 鉄分 2mg