

献立表

2025/07月分

杏ほいくえん

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	火	牛乳,ビスケット	御飯,中華風チキン,小松菜ともやしのナムル,みそ汁(切干・南瓜),麦茶	牛乳,ツナサンド
02	水	牛乳,せんべい	マーボーなす丼,トマト,春雨スープ,麦茶	牛乳,手作りドーナツ
03	木	牛乳,ビスケット	御飯,野菜の煮物,納豆あえ(こまつな),みそ汁(かき玉),麦茶	牛乳,トースト(じゃこ)
04	金	牛乳,せんべい	タコライス,チーズ,わかめスープ(コーン)	牛乳,ゆでとうもろこし
05	土	牛乳,ウエハース	冷製トマトパスタ,牛乳	
07	月	牛乳,せんべい	散らし寿司,星のコロッケ,短冊サラダ,天の川スープ,麦茶	牛乳,セタゼリー
08	火	牛乳,ビスケット	御飯,炒り豆腐,キャベツのゆかりあえ,みそ汁(さつま芋・わかめ),麦茶	牛乳,いちごジャムサンド
09	水	牛乳,ビスケット	御飯,ポークビーンズ,コーンサラダ,豆腐スープ,麦茶	麦茶,わかめおにぎり
10	木	牛乳,せんべい	ツナの和風スパゲティ,小松菜のおかかあえ(もやし),みそ汁(だいこん),麦茶	牛乳,黒糖蒸しカステラ
11	金	牛乳,ビスケット	夏野菜ハヤシライス,フレンチサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,揚げパン(きなこ)
12	土	牛乳,ウエハース	塩焼きそば,牛乳	
14	月	牛乳,ビスケット	豆腐ドライカレー,きゅうりの中華風漬物,みそ汁(もやし),麦茶	牛乳,すいか,せんべい
15	火	牛乳,せんべい	冷やしわかめうどん,ちくわ磯辺揚げ,キャベツの昆布あえ,麦茶	麦茶,おにぎり(さけ)
16	水	牛乳,ビスケット	黒糖ロール,豆乳ポトフ(鶏肉),トマトスパゲティサラダ,麦茶	牛乳,焼きそば
17	木	牛乳,ビスケット	御飯,肉じゃが(豚肉),きゅうりのごま酢,みそ汁(なめこ),麦茶	牛乳,トースト(ごま)
18	金	牛乳,せんべい	ハムチャーハン,和風サラダ,おくらスープ,麦茶	牛乳,おふラスク(ココア)
19	土	牛乳,ウエハース	冷やしラーメン,牛乳	
22	火	牛乳,せんべい	御飯,生揚げのみそ炒め,春雨中華風あえ,すまし汁(冬瓜),麦茶	牛乳,チーズサンド
23	水	牛乳,ビスケット	夏のナポリタン,しょうゆフレンチサラダ,スープ(なす),麦茶	牛乳,マシュマロクラッカー
24	木	牛乳,せんべい	とうもろこしごはん,鶏のマーレド'焼,ツナサラダ,スープ(野菜),麦茶	牛乳,ケーキ(誕生日)
25	金	牛乳,ビスケット	御飯,めかじきのバーベキューソース,ほうれん草のごま和え,豆腐みそ汁(あげ),麦茶	牛乳,マカロニきな粉
26	土	牛乳,ウエハース	冷やしきつねうどん,牛乳	
28	月	牛乳,せんべい	豚肉のしょうが焼き丼,スティックきゅうり,味噌けんちん汁,麦茶	牛乳,ぶどうゼリー
29	火	牛乳,ビスケット	御飯,レバーの胡麻ソースからめ,トマト,みそ汁(なす),麦茶	牛乳,青菜とバナナのケーキ
30	水	牛乳,せんべい	冷やし中華,チーズ,すいか,麦茶	牛乳,フルーツボンチ
31	木	牛乳,ビスケット	野菜カレー,ポテトサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,パンせんべい

・土曜日はその日の人数とバランスを考慮して1品プラスして提供します。ご了承ください。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	557	22.3	19.4	312	2.2	502	0.37	0.56	23	4.7	2.5
3才未満児	418	16.8	14.5	226	1.7	391	0.28	0.42	17	3.6	1.9