


2025年7月の献立



臼井幼稚園

日付	主食	おかず	エネルギー kcal	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (火)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき、ほうれんそうのなめたけあえ わかめとじゃがいものみそしる、オレンジ	404 12.4	16.7 1.1	豚肉、いわし、かつお節、みそ	米、砂糖、じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、ほうれん草、えのき、人参、昆布 わかめ、オレンジ
2 (水)	マーボー豆腐どん	コーンシュウマイ、にんじんともやしのナムル バナナ	417 13.2	7.8 1.7	豚肉、豆腐、みそ、鶏肉	米、澱粉、ごま油、砂糖、小麦粉 パン粉、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、コーン、人参、もやし きゅうり、バナナ、レモン果汁
3 (木)	ごはん	とりのねぎしおやき、だいこんきんぴら、ブロッコリーのおかかあえ えのきとあぶらあげのすましじる、おうとう	386 15.4	13.4 1.3	鶏肉、かつお節、おから、さば節、まぐろ節、油揚げ	米、ごま油、砂糖	ねぎ、大根、人参、ブロッコリー、えのき、黄桃
4 (金)	ごはん 	さばのしおやき、ほうれんそうとコーンのソテー さつまじる、オレンジ	399 15.3	14.1 1.7	さば、鶏肉、豚肉、かつお節、みそ	米、油	ほうれん草、コーン、人参、大根、かぼちゃ、オレンジ
7 (月)	たなばたひやしおろしうどん	ほしハム、キャベツのにくみそいため マスカットゼリー	387 12.4	15.4 2.2	たら、いわし、かつお節、豚肉、鶏肉、みそ	うどん、澱粉、ごま油	オクラ、わかめ、大根、昆布、キャベツ、ピーマン にんにく、ぶどう
8 (火)	ごはん	ぶたにくのステーキソースいため、ブロッコリーとゆでたまごのごまドレあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる、おうとう	336 16.7	6 1.1	豚肉、卵、みそ、かつお節	米、砂糖、油、ごま、じゃがいも	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、黄桃
9 (水)	そぼろごはん	はるまき、ほうれんそうとにんじんのナムル キャベツとわかめのみそしる、パイン	406 11.1	12.3 1.7	鶏肉、かつお節、みそ	米、小麦粉、砂糖、春雨、油 ごま油、ごま	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、筍 ほうれん草、にんにく、わかめ、パイナップル
10 (木)	ごはん	にくどうふ、はなやさいのソテー こまつなとねぎのすましじる、バナナ	409 12	13.9 1.4	豚肉、豆腐、かつお節、ベーコン、鶏肉	米、砂糖、油	人参、カリフラワー、ブロッコリー、小松菜、ねぎ、バナナ レモン果汁
11 (金)	チキンカレー	ミニハンバーグ、マカロニサラダ オレンジ	431 12.9	10.8 1.9	鶏肉、豚肉、ハム	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉、パン粉、マカロニ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、洋梨果汁、オレンジ
14 (月)	ナポリタン	チキンナゲット、コールスローサラダ オクラのスープ、カルシウムウエハース	366 13.2	14.4 2.2	ベーコン、鶏肉、脱脂粉乳、いわし、かつお節	スパゲティ、油、小麦粉、コーングリッツ、澱粉	玉ねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、人参 洋梨果汁、オクラ、昆布
15 (火)	ごはん (ミネラルふりかけ)	とりのからあげ、はるさめサラダ わかめスープ、バナナ	413 13	11.2 2	いりこ、鶏肉、卵、脱脂粉乳、ハム	米、ごま、小麦粉、澱粉、油 春雨、砂糖、ごま油	昆布、青のり、人参、きゅうり、わかめ、玉ねぎ バナナ、レモン果汁

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

株式会社 幼稚園給食 佐倉工場 TEL : 043-498-8500