



令和7年

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみの提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※7月25日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいりません。

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	三歳未満児		三歳以上児	
							エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	火	鰯のネギ味噌焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(キャベツ、人参、葱) バナナ	牛乳 焼きそば	・さわら・甘みそ・油揚げ ・煮干し・ぶたひき肉	・精白米・中華めん	・しょうが・長ねぎ・こまつな ・えのきたけ・キャベツ・にんじん ・バナナ・だいずもやし・青ピーマン ・たまねぎ	340kcal 16.3g	7.4g 1.2g	280kcal 16.4g	8.9g 1.5g
2	水	豚肉と大根煮 ひんやりサラダ みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、人参、葱) オレンジ	お茶 鶏五目おにぎり	・ぶたばら・ぶたもも ・削り節 ・煮干し・甘みそ ・鶏もも(皮なし)・油揚げ	・つきこんにゃく・なたね油 ・むきごま・精白米	・生しいたけ・にんじん ・トマト・きゅうり・焼きのり ・にんじん・長ねぎ ・オレンジ・ごぼう・ぶなしめじ	355kcal 14.6g	8.3g 1.2g	299kcal 14.1g	10.0g 1.5g
3	木	鮭のキャロットソース焼き ささみともやし中華和え みそ汁(ふのり、豆腐、人参、葱) オレンジ	牛乳 しゃかししゃか青のりポテト	・さけ・若鶏ささ身 ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・木綿豆腐	・マヨドレ・三温糖・ごま ・ごま油・精白米・じゃがいも ・ホットケーキミックス ・なたね油	・にんじん・りよくとうもやし ・きゅうり・たまねぎ・長ねぎ ・オレンジ・あおのり・ふのり	382kcal 20.5g	14.0g 2.0g	333kcal 21.5g	17.1g 2.5g
4	金	鶏の漬焼き 山形のだし風和え物 みそ汁(高野豆腐、人参、玉ねぎ、葱) バナナ	牛乳 ちんすこう	・若鶏もも皮なし ・凍り豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・三温糖・精白米・薄力粉 ・なたね油	・長ねぎ・しょうが・きゅうり・なす ・がごめこんぶ・にんじん・たまねぎ ・バナナ	437kcal 19.1g	12.7g 1.5g	401kcal 19.8g	15.5g 1.9g
5	土	みそすき井 ポテトサラダ すまし汁(五色麴、えのき、人参、三つ葉) バナナ	フルーツヨーグルト	・ぶたもも・木綿豆腐 ・甘みそ・煮干し ・プレーンヨーグルト	・しらたき・三温糖・精白米 ・じゃがいも・マヨドレ ・五色麴	・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・えのきたけ・糸みつば・バナナ ・みかん缶詰	300kcal 8.6g	5.8g 0.6g	375kcal 10.8g	7.3g 0.8g
6	日	休園日								
7	月	ハンバーグ マーマレードソース キャベツサラダ(和ドレマヨ) 七夕すまし(人参、オクラ、三つ葉) バナナ	星たべよ 七夕デザート	・ぶたひき肉・煮干し ・ゼラチン・乳酸菌飲料	・パン粉 ・和風ドレッシング ・マヨドレ・そうめん ・精白米・三温糖	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・キャベツ・にんじん・オクラ ・糸みつば・バナナ・りんごジュース ・粉寒天	487kcal 16.1g	15.1g 2.2g	464kcal 16.1g	18.5g 2.7g
8	火	鰯のカレーパン粉焼き ブロッコリーコーンサラダ すまし汁(花麴、人参、えのき、葱) オレンジ	中華ざる	・みなみくろたら・煮干し	・パン粉・薄力粉・マヨドレ ・オリーブ油 ・和風ドレッシング ・花ふ・精白米・中華めん	・たまねぎ・ブロッコリー ・コーン缶詰粒・えのきたけ ・にんじん・長ねぎ・オレンジ	375kcal 17.1g	9.2g 1.7g	324kcal 17.3g	11.1g 2.1g
9	水	豚肉ガーリックペッパー炒め 切干大根と人参かりかり和え みそ汁(刻み麴、豆腐、人参、葱) バナナ	牛乳 蒸しパン	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳・豆乳	・三温糖・刻みふ・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・たまねぎ・青ピーマン ・切干しだいこん・にんじん ・きゅうり・塩昆布・長ねぎ・バナナ	501kcal 20.3g	15.7g 1.1g	481kcal 21.3g	19.2g 1.3g
10	木	麴揚げキャベツ添え 胡瓜とささみさっぱり和え あおさ中華スープ オレンジ	バナナ ソファール元気	・若鶏ささ身・ヨーグルト	・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・三温糖・大豆油・いりごま ・ごま油・精白米	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・あおさ・長ねぎ・オレンジ・バナナ	377kcal 15.1g	8.2g 0.8g	326kcal 14.7g	9.9g 1.0g
11	金	ポークケチャップ マカロニサラダ みそ汁(大根、人参、葱) バナナ	お茶 ゆかりおにぎり	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・生クリーム ・煮干し・甘みそ	・三温糖 ・マカロニ ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・だいこん ・長ねぎ・バナナ・梅干し	444kcal 13.5g	10.3g 0.9g	410kcal 12.8g	12.4g 1.1g
12	土	豚の甘辛煮 胡瓜とかにかまの酢の物 すまし汁(五色麴、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ホットケーキ	・ぶたもも・ぶたばら ・かにかまぼこ・煮干し ・普通牛乳・鶏卵・豆乳	・三温糖・五色ふ・精白米 ・ホットケーキミックス ・メープルシロップ ・有塩マーガリン	・ごぼう・にんじん・きゅうり ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ	526kcal 19.9g	15.2g 1.3g	512kcal 20.8g	18.6g 1.7g
13	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
14	月	カレーライス シルバーサラダ ブロッコリー(青じそ) みそ汁(小切り麴、もやし、人参、葱) オレンジ	牛乳 セサミトースト	・ぶたもも(皮脂無) ・ロースハム・豆乳クリーム ・普通牛乳	・じゃがいも・なたね油 ・緑豆はるさめ・マヨドレ ・和風ドレッシング ・精白米・食パン・ごま ・三温糖・無塩バター	・たまねぎ・にんじん・にんじん ・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー ・オレンジ	472kcal 17.1g	17.2g 1.6g	446kcal 17.4g	21.1g 2.0g
15	火	鶏甘酢 ソンエッグタルタル ほうれん草の海苔和え みそ汁(なす、玉ねぎ、人参、葱) バナナ	きつねうどん	・若鶏むね(皮なし) ・煮干し・甘みそ・油揚げ	・片栗粉・薄力粉・なたね油 ・三温糖・マヨドレ・精白米 ・うどん	・たまねぎ・きゅうり・黄ピーマン ・ほうれんそう・にんじん・焼きのり ・なす・長ねぎ・バナナ	454kcal 17.1g	13.9g 2.4g	423kcal 17.3g	17.0g 3.0g
16	水	焼肉炒め 大根とかまぼこの酢の物 みそ汁(豆腐、油揚げ、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたもも・ぶたばら ・蒸しかまぼこ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・なたね油・三温糖・ごま ・精白米・スナッククラッカー	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・だいこん・長ねぎ ・オレンジ・いちごジャム	428kcal 17.0g	18.6g 1.3g	390kcal 17.2g	22.9g 1.6g

令和 7年				三歳未満児		三歳以上児				
日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
17	木	キッズヤンニョムチキン 三色ナムル すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 おいなりさん	・若鶏もも・煮干し ・油揚げ	・薄力粉・片栗粉・三温糖 ・なたね油・ごま・ごま油 ・花ふ・精白米	・トマトケチャップ・ほうれんそう ・にんじん・だいずもやし ・えのきたけ・にんじん・長ねぎ	419kcal 15. 8g	14. 0g 1. 4g	379kcal 15. 7g	17. 1g 1. 8g
18	金	夏野菜かき揚げ 鶏ささみとトマトのサラダ みそ汁(若布、玉ねぎ、人参、葱) オレンジ	フルーツポンチ	・若鶏ささ身・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・天ぷら用バター・なたね油 ・むきごま・三温糖・ごま油 ・精白米	・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・トマト・きゅうり ・塩わかめ・長ねぎ・オレンジ ・粉寒天・みかん缶詰・メロン ・バナナ	271kcal 8. 7g	7. 6g 0. 6g	194kcal 6. 8g	9. 2g 0. 8g
19	土	麻婆茄子 人参カレーマヨ和え すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) バナナ	お茶 ピザトースト	・ぶたひき肉・甘みそ ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・ウインナーソーセージ	・三温糖・片栗粉・マヨドレ ・五色ふ・精白米・食パン	・なす・青ピーマン・長ねぎ ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ・バナナ・たまねぎ ・トマトケチャップ	378kcal 12. 0g	12. 4g 1. 5g	328kcal 10. 9g	15. 1g 1. 9g
20	日	休園日								
21	月	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3. 3g	3. 9g 0. 1g	100kcal 4. 2g	4. 9g 0. 1g
22	火	豚のみそ炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(若布、油揚げ、人参、葱) オレンジ	そうめん	・ぶたもも・ぶたばら ・甘みそ・油揚げ・煮干し ・蒸しかまぼこ	・三温糖・精白米・そうめん	・たまねぎ・長ねぎ・キャベツ ・にんじん・くりかぼちゃ・わかめ ・オレンジ・ほうれんそう	466kcal 17. 4g	9. 8g 3. 8g	437kcal 17. 6g	11. 9g 4. 8g
23	水	生揚げひき肉炒め 水菜ともやし塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 しそひじきおにぎり	・ぶたひき肉・生揚げ ・煮干し・甘みそ	・片栗粉・三温糖・精白米	・こねぎ・みずな・りよくとうもやし ・塩昆布・たまねぎ・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ ・乾ひじき・梅干し	398kcal 13. 2g	6. 3g 1. 0g	353kcal 12. 4g	7. 5g 1. 2g
24	木	鮭の味噌マヨドレ焼き 刻み昆布のにつけ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) オレンジ	フルーチェ(オレンジ添え)	・さけ・甘みそ・油揚げ ・煮干し・普通牛乳	・マヨドレ・むきごま ・しらたき・なたね油 ・五色ふ・精白米	・刻み昆布・にんじん・ごぼう ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ	321kcal 14. 1g	7. 9g 1. 9g	257kcal 13. 5g	9. 5g 2. 4g
25	金	❀お誕生日会❀ じゃじゃ麺 照り焼きチキン トマト 冷や汁風 ブドウゼリー	牛乳 お星さまクッキー	・ぶたひき肉・甘みそ ・若鶏もも・木綿豆腐 ・煮干し・ゼラチン ・普通牛乳・卵黄	・うどん・たけのこ ・三温糖・ごま・マヨドレ ・薄力粉・無塩バター	・しょうが・長ねぎ・たまねぎ ・乾しいたけ・きゅうり・にんにく ・トマト	531kcal 21. 3g	23. 6g 2. 4g	663kcal 26. 6g	29. 4g 3. 0g
26	土	しゅうまい 春雨サラダ トマト みそ汁(刻み麩、もやし、人参、葱) バナナ	牛乳 ふわふわドーナツ	・ぶたひき肉・ロースハム ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・絹ごし豆腐 ・豆乳	・しゅうまいの皮・片栗粉 ・緑豆はるさめ・三温糖 ・刻み麩・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・たまねぎ・たけのこ水煮缶詰 ・しょうが・コーン缶詰粒・にんじん ・きゅうり・トマト・だいずもやし ・長ねぎ・バナナ	514kcal 18. 2g	16. 7g 1. 1g	497kcal 18. 6g	20. 5g 1. 4g
27	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3. 3g	3. 9g 0. 1g	100kcal 4. 2g	4. 9g 0. 1g
28	月	肉団子の甘酢あんかけ もやしナムル みそ汁(じゃが芋、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 ジャムサンド	・おから・ぶたひき肉 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・大豆油・片栗粉・ごま ・ごま油・じゃがいも・精白米 ・食パン	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・だいずもやし・きゅうり・長ねぎ ・オレンジ・いちごジャム	406kcal 16. 2g	16. 0g 1. 0g	508kcal 20. 3g	20. 0g 1. 2g
29	火	すき焼き風煮 たらの竜田揚げ キャベツサラダ(オーロラソース) バナナ	牛乳 ナポリタン	・ぶたもも・木綿豆腐 ・すけとうだら・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・片栗粉 ・マヨドレ・精白米 ・スパゲティ ・オリーブ油	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・しょうが・キャベツ ・トマトケチャップ・バナナ ・たまねぎ・青ピーマン	513kcal 20. 4g	18. 9g 1. 9g	497kcal 21. 4g	23. 2g 2. 3g
30	水	麻婆豆腐 胡瓜とひじき中華サラダ 鶏ハム 若布スープ オレンジ	牛乳 フランクフルト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・ロースハム ・鶏むね・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・片栗粉・ごま油 ・緑豆はるさめ・ごま・三温糖 ・精白米	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・乾ひじき・きゅうり ・コーン缶詰粒・塩わかめ・オレンジ ・トマトケチャップ	492kcal 20. 8g	22. 5g 2. 1g	470kcal 21. 9g	27. 8g 2. 6g
31	木	ささみフィンガーフライ ちくわと胡瓜コーンマヨ みそ汁(キャベツ、人参、葱) バナナ	お茶 わかめおにぎり	・若鶏ささ身・焼き竹輪 ・煮干し・甘みそ	・三温糖・パン粉・なたね油 ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・きゅうり・コーン缶詰粒・キャベツ ・にんじん・長ねぎ・バナナ ・塩わかめ	413kcal 13. 5g	10. 6g 0. 7g	372kcal 12. 8g	12. 9g 0. 9g

～東山りんここども園おすすめメニュー～

しゃかしゃか青のりポテト

- ＊材料(作りやすい分量)
- ・じゃがいも…3ヶ

・ホットケーキミックス…180g

・水…120cc程度

・砂糖…小さじ1

・食塩…少々

・青のり…適量

・揚げ油

- ＊作り方
- ①じゃが芋を一口大にカットし、レンジで柔らかくなるまでチンします。

②ホットケーキミックス、水、砂糖、塩を混ぜて生地を作ります。
(水の量は生地の様子を見て調節してください。少しもったりする位が目安です)

③じゃが芋を②の生地にくぐらせて油で揚げます。

④ふわっと揚がったら、袋に入れ青のりと合わせしゃかしゃか振って完成です。

⑤熱いので、やけどに気を付けて召し上がれ！

＊少し甘い生地と、青のりの香りの相性がいいおやつです！
おうちでもぜひ、作ってください！

