

令和7年度 7月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価	
1	火	○ごはん ○味噌汁(オクラ・もやし) ○鶏肉の梅煮(鶏肉・梅) ○がんもの煮物(がんも・玉葱・グリーンピース)	牛乳 あんまん (小麦粉・あんこ)	1歳児 - 539 kcal たんばく質 25.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.4 g	
2	水	○ごはん ○すまし汁(玉葱・キャベツ) ○白身魚の大葉味噌焼き(メルルーサ・大葉・長葱) ○ほうれん草の煮浸し(ほうれん草・パプリカ・なす)	牛乳 桃ゲテギ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・桃缶)	1歳児 - 529 kcal たんばく質 19.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.4 g	
3	木	○夏野菜カレー(米・鶏肉・玉葱・人参・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・カレールウ・豆乳) ○コンソメスープ(コーン・野菜) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ) ○バナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ (餃子の皮・じゃがいも・ベーコン)	1歳児 - 517 kcal たんばく質 19.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.6 g	
4	金	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・なす) ○豚レバーのBBQソース(豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース) ○キャベツのおかか和え(キャベツ・人参・パプリカ・かつお節)	牛乳 抹茶マフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・抹茶・レーズン)	1歳児 - 611 kcal たんばく質 22.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.4 g	
5	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・コーン) ○ポテトスープ(じゃがいも・しめじ) ○青菜のさっぱり和え(チンゲン菜・きゅうり・パプリカ) ○チーズ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ジャム)	1歳児 - 551 kcal たんばく質 21.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当 1.1 g	
7	月	○流れ星ごはん(米・とうもろこし・きゅうり・人参・パプリカ) ○すまし汁(オクラ・そうめん) ○鶏の香味焼き(鶏肉・長葱・生姜・にんにく) ○短冊サラダ(大根・人参・かまぼこ)	七夕	牛乳 七夕フルーツポンチ (カルピス・寒天・みかん缶・白桃缶・キウイフルーツ)	1歳児 - 456 kcal たんばく質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩相当 1.6 g
8	火	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・なす) ○まんだいの野菜あんかけ(まんだい・玉葱・えのき・ピーマン) ○大豆の煮物(大豆・人参・椎茸・しらたき)	牛乳 チーズホットク (小麦粉・チーズ)	1歳児 - 470 kcal たんばく質 24.1 g 脂質 11.6 g 食塩相当 1.6 g	
9	水	○ジャージャーうどん(うどん・豚挽肉・人参・玉葱・椎茸・なす・きゅうり) ○すまし汁(わかめ・玉葱) ○豚と野菜の炒め物(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) ○青菜サラダ(小松菜・もやし・パプリカ)	牛乳 バナナココア蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ココア・バナナ)	1歳児 - 541 kcal たんばく質 24.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当 1.7 g	
10	木	○納豆丼(米・納豆・オクラ・モロヘイヤ・人参・きゅうり・青のり・昆布・ごま) ○味噌汁(長葱・麩) ○鶏つくね(鶏挽肉・玉葱・マヨドレ) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸)	納豆の日	牛乳 ほうれん草まんじゅう (小麦粉・あんこ・ほうれん草)	1歳児 - 554 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当 1.4 g
11	金	○ごはん ○味噌汁(万能ねぎ・えのき) ○豚の冷しゃぶ(豚肉・大根) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース)	牛乳 ごまグッキー (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・ごま)	1歳児 - 545 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 21.0 g 食塩相当 1.5 g	
12	土	○あなかげうどん(うどん・豚肉・人参・椎茸・チンゲン菜) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・里芋・人参・グリーンピース) ○バナナ	お茶 ゆかりチーズおにぎり (米・ゆかり・チーズ)	1歳児 - 419 kcal たんばく質 16.5 g 脂質 7.9 g 食塩相当 1.2 g	
14	月	○韓国風焼肉丼(米・豚肉・玉葱・人参・パプリカ・長葱・ママーレード・ごま) ○中華スープ(玉葱・人参) ○蒸しとうもろこし(とうもろこし) ○大豆サラダ(大豆・さつまいも・きゅうり)	牛乳 ボンデゲージョ (小麦粉・じゃがいも・チーズ・牛乳)	1歳児 - 588 kcal たんばく質 20.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当 1.0 g	
15	火	○ごはん ○味噌汁(なめこ・万能ねぎ) ○魚の塩麹焼き(メバル・塩麹) ○ズッキーニの金平(ズッキーニ・玉葱・しめじ)	お茶 ひるせん焼きそば (焼きそば種・鶏肉・キャベツ・ごま)	1歳児 - 374 kcal たんばく質 16.8 g 脂質 7.5 g 食塩相当 1.5 g	
16	水	○ごはん ○味噌汁(豆腐・小松菜) ○豚肉のゴマだれ焼き(豚肉・練りごま) ○春雨ソテー(春雨・人参・ピーマン・玉葱)	牛乳 メープルスコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・メープルシロップ)	1歳児 - 543 kcal たんばく質 21.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当 1.6 g	
17	木	○ごはん・手作りぶりかけ(米・煮干し・おかか・青のり・ごま) ○味噌汁(油揚げ・かんぴょう) ○鶏の塩昆布煮(鶏肉・塩昆布) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆)	牛乳 梅ジャムマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・梅ジャム)	1歳児 - 552 kcal たんばく質 22.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当 1.9 g	



18	金	○夏野菜スパゲティ (スパゲティ・豚肉・なす・ズッキーニ・玉葱・コーン・パプリカ・トマト缶) ○コンソメスープ (キャベツ・わかめ) ○厚揚げソテー (厚揚げ・ピーマン・人参・チンゲン菜) ○バナナ	お茶 おこもじごはん (米・高菜・こま)	1人分 - 508 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.1 g 食塩相当 1.9 g
19	土	○豚丼 (米・豚肉・玉葱・人参・しめじ) ○野菜スープ (小松菜・玉葱) ○三色サラダ (きゅうり・人参・コーン) ○バナナ	牛乳 ココアスコーン (小麦粉・ココア・牛乳)	1人分 - 515 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当 0.7 g
22	火	○タコライス (米・豚挽肉・トマト缶・キャベツ・トマト・チーズ・マヨドレ・カレー粉・中濃ソース) ○コンソメ (クリームコーン缶・玉葱・豆乳) ○オレンジ ○フライドポテト (じゃが芋・青のり) 誕生会 ○三色サラダ (ブロッコリー・人参・パプリカ)	牛乳 レモンマドレーヌ (小麦粉・牛乳・卵・バター・レモン汁・マーマレード)	1人分 - 656 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 28.3 g 食塩相当 1.2 g
23	水	○ごはん ○もやしゆかり和え (もやし・きゅうり・コーン・ゆかり) ○味噌汁 (里芋・わかめ) ○キウイフルーツ ○メカジキの竜田揚げ (メカジキ) ○人参しりしり (人参・玉葱・ツナ・こま)	牛乳 ずんだロール (小麦粉・牛乳・ヨーグルト・枝豆)	1人分 - 534 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当 1.7 g
24	木	○ちゃんぽん風うどん (うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・きくらげ・豆乳) ○鶏と冬瓜の旨煮 (鶏肉・冬瓜・グリーンピース) ○小松菜の香りとえ (小松菜・白菜・パプリカ) ○バナナ	お茶 チヂミ (おから・玉葱・人参・万能ねぎ・チーズ)	1人分 - 399 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.6 g 食塩相当 1.0 g
25	金	○ごはん ○グレープフルーツ ○味噌汁 (豆腐・しめじ) ○鶏レバーの甘辛煮 (鶏レバー・鶏肉・ごぼう・人参・しらたき) ○ひじきのごまだれサラダ (ひじき・コーン・パプリカ・練りごま)	牛乳 レーズンマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・レーズン)	1人分 - 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当 1.4 g
26	土	○味噌煮込みうどん (うどん・鶏肉・白菜・椎茸・人参・長葱) ○青菜とツナのサラダ (小松菜・もやし・ツナ) ○チーズ ○バナナ	お茶 炊き込みご飯 (米・ひじき・人参・グリーンピース)	1人分 - 442 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.3 g 食塩相当 2.1 g
28	月	○ごはん ○わかめナムル (わかめ・切干大根・人参・こま) ○中華スープ (チンゲン菜・コーン) ○バナナ ○回鍋肉 (豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) ○高野豆腐の煮物 (高野豆腐・玉葱・いんげん)	牛乳 かぼちゃスコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・かぼちゃ・甘納豆)	1人分 - 578 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.0 g
29	火	○ごはん ○青草和え (ほうれん草・人参・もやし・油揚げ) ○味噌汁 (えのき・水菜) ○グレープフルーツ ○魚の煮付け (赤魚) ○金平 (ごぼう・人参・こんにゃく・しめじ・こま)	牛乳 抹茶豆乳寒天〜黒糖かけ〜 (豆乳・抹茶・寒天・黒糖)	1人分 - 437 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.5 g
30	水	○冷やしうどん (うどん・もやし・きゅうり・わかめ・トマト・ささみ) ○冬瓜スープ (冬瓜・パプリカ) ○鶏と野菜のチーズグリル (鶏肉・チーズ・人参・なす・ブロッコリー) ○オレンジ	お茶 やみつきおにぎり (米・黒米・たかす・青のり)	1人分 - 457 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 8.5 g 食塩相当 1.2 g
31	木	○青のりごはん (米・青のり) ○味噌汁 (小松菜・玉葱) ○チンジャオロース (豚肉・ピーマン・筍) ○さつまいものレモン煮 (さつまいも・レモン汁)	牛乳 きな粉ちんすこう (小麦粉・きな粉)	1人分 - 675 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当 1.6 g

※0.1歳児にはエビ・貝類は提供しません

【オクラ】

オクラは7月〜9月に旬を迎える夏野菜です。オクラ独特の粘りの成分には整腸作用や、糖分やコレステロールの吸収を抑えて血糖値を安定させる働きがあります。また夏バテ予防に効果のあるビタミンも豊富に含まれているので夏にぴったりの食材です。



★おいしいオクラの見分け方★

オクラは大きくなると実がたかくなり味が落ちてしまうので長さが6cm〜8cmの小ぶりなものを選びと良いでしょう。また、緑色が濃く鮮やかで表面がうぶ毛でびっしり覆われているものが新鮮な証です。

〜ネバネバ丼〜

<材料> (子ども5人分)

- ・ごはん 500g
- ・ひきわり納豆 50g
- ・オクラ 40g
- ・人参 40g
- ・きゅうり 40g
- ・モロヘイヤ 20g
- ・青のり 適量
- ・いりごま 適量
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・昆布だし 小さじ1

<作り方>

- ①オクラは小口切り、人参ときゅうりは粗みじん切る。モロヘイヤはさっと茹でて刻む。
- ②オクラ、人参、きゅうりを茹でる。ザルにあげて冷まし、水気を切っておく。
- ③ボウルに納豆、茹でた野菜、☆を加え混ぜ合わせる。
- ④ごはんの上に③をかけて完成です。

★ ※暑い夏にぴったりの食べやすいメニューです★



