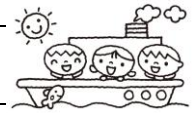
# 令和7年度　　7月献立予定表

★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<br>○オクラスープ（オクラ・もやし）<br>○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜）<br>○がんもの煮物（がんも・玉葱・グリンピース） | ○ひじきのごま和え（ひじき・パプリカ・水菜・ごま）<br>○グレープフルーツ | 牛乳<br>あんまん<br>（小麦粉・あんこ） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 17.8 g<br>食塩相当 0.9 g |
| 2 | 水 | ○ごはん<br>○味噌汁（玉葱・キャベツ）<br>○白身魚のみぞれがけ（メルルーサ・大根）<br>○ほうれん草の煮浸し（ほうれん草・パプリカ・なす） | ○かぼちゃサラダ（かぼちゃ・人参・きゅうり・マヨドレ）<br>○オレンジ | 牛乳<br>桃ケーキ<br>（小麦粉・牛乳・スキムミルク・桃缶） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 13.4 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 3 | 木 | ○ネバネバ丼（米・納豆・オクラ・モロヘイヤ・人参・きゅうり・青のり・ごま）<br>○味噌汁（長葱・麸）<br>○鶏肉のマーマレード焼き（鶏肉・マーマレード）<br>○切干大根の煮物（切干大根・人参・椎茸） | ○キウイフルーツ | 牛乳<br>コーンいももち<br>（じゃがいも・コーン） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 4 | 金 | ○ごはん<br>○味噌汁（厚揚げ・なす）<br>○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）<br>○キャベツのおかか和え（キャベツ・人参・パプリカ・かつお節） | ○グレープフルーツ | 牛乳<br>抹茶マフィン<br>（小麦粉・牛乳・スキムミルク・抹茶・さつまいも） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 20.6 g<br>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）<br>○ポテトスープ（じゃがいも・しめじ）<br>○青菜のさっぱり和え（チンゲン菜・きゅうり・パプリカ）<br>○チーズ | ○バナナ | 牛乳<br>ジャム蒸しパン<br>（小麦粉・牛乳・スキムミルク・ジャム） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当 1.1 g |
| 7<br>七夕 | 月 | ○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・もやし・オクラ）<br>○すまし汁（えのき・玉葱）<br>○鶏の塩昆布煮（鶏肉・塩昆布）<br>○短冊サラダ（大根・人参・水菜） | ○キウイフルーツ | 牛乳<br>七夕ゼリー<br>（りんごジュース・オレンジジュース・寒天） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 8 | 火 | ○ごはん<br>○味噌汁（かぼちゃ・わかめ）<br>○サバのごま煮（サバ・ごま）<br>○大豆の煮物（大豆・人参・椎茸・しらたき） | ○青菜サラダ（小松菜・もやし・パプリカ）<br>○オレンジ | お茶<br>ビーフンソテー<br>（ビーフン・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 432 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 13.1 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 9 | 水 | ○ごはん<br>○冬瓜スープ（冬瓜・オクラ）<br>○豚と厚揚げの炒め物（豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・ピーマン）<br>○春雨サラダ（春雨・人参・チンゲン菜・きくらげ） | ○グレープフルーツ | 牛乳<br>チーズホットク<br>（小麦粉・白玉粉・チーズ） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 19.9 g<br>食塩相当 0.7 g |
| 10 | 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）<br>○コンソメスープ（コーン・水菜）<br>○ハリハリ漬け（切干大根・きゅうり・人参・昆布）<br>○バナナ | | 牛乳<br>フルーツヨーグルト<br>（みかん缶・桃缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 13.4 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 11 | 金 | ○ごはん<br>○味噌汁（万能ねぎ・えのき）<br>○豚の冷しゃぶ（豚肉・大根）<br>○ひじきの煮物（ひじき・人参・油揚げ・グリンピース） | ○ほうれん草の納豆和え<br>（ほうれん草・もやし・パプリカ・納豆）<br>○オレンジ | 牛乳<br>ほうじ茶マフィン<br>（小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほうじ茶） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 23.7 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 12 | 土 | ○あんかけうどん（うどん・鶏肉・人参・椎茸・チンゲン菜）<br>○高野豆腐の中華煮（高野豆腐・里芋・人参・グリンピース）<br>○バナナ | | お茶<br>ゆかりチーズおにぎり<br>（米・ゆかり・チーズ） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 5.6 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 14 | 月 | ○韓国風焼肉丼（米・豚肉・玉葱・人参・パプリカ・長葱・マーマレード・ごま）<br>○中華スープ（玉葱・人参）<br>○蒸しとうもろこし（とうもろこし）<br>○オクラの塩昆布和え（オクラ・もやし・きゅうり・塩昆布） | ○バナナ | 牛乳<br>かぼちゃスコーン<br>（小麦粉・牛乳・スキムミルク・かぼちゃ・甘納豆） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩相当 0.9 g |
| 15 | 火 | ○ごはん<br>○すまし汁（かぶ・なめこ）<br>○魚の柚子味噌焼き（メバル・柚子）<br>○ズッキーニの金平（ズッキーニ・玉葱・しめじ） | ○大豆サラダ（大豆・きゅうり・人参・マヨドレ）<br>○キウイフルーツ | 牛乳<br>バナナココア蒸しパン<br>（小麦粉・牛乳・スキムミルク・ココア・バナナ） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 16 | 水 | ○ごはん<br>○味噌汁（大根・小松菜）<br>○鶏のゴマだれ焼き（鶏肉・練りごま）<br>○春雨ソテー（春雨・人参・ピーマン・玉葱） | ○チョレギサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔）<br>○グレープフルーツ | 牛乳<br>ベーコンポテトパイ<br>（餃子の皮・じゃがいも・ベーコン） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 18.8 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 17 | 木 | ○醤油ラーメン（中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・長葱・コーン）<br>○厚揚げソテー（厚揚げ・玉葱・人参・チンゲン菜）<br>○バナナ | | お茶<br>おこもじごはん<br>（米・高菜・ごま） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 11 g<br>食塩相当 1.4 g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 金 | ○ごはん・手作りふりかけ（米・煮干し・おかか・青のり・ごま）<br>○味噌汁（油揚げ・かんぴょう）　○大根サラダ（大根・きゅうり・パプリカ・コーン）<br>○鶏の香味焼き（鶏肉・長葱・生姜・にんにく）　○オレンジ<br>○かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆） | 牛乳<br>レーズンクッキー<br>（小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・レーズン） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 534 kcal<br>22.1 g<br>15.5 g<br>1.8 g |
| 19 | 土 | ○豚丼（米・豚肉・玉葱・人参・しめじ）<br>○野菜スープ（小松菜・玉葱）<br>○さつま揚げと根菜の煮物（さつま揚げ・里芋・人参・グリンピース）<br>○バナナ | 牛乳<br>豆乳寒天黒蜜きな粉がけ<br>（豆乳・寒天・黒糖・きな粉） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 534 kcal<br>20.9 g<br>12.1 g<br>1.0 g |
| 22 | 火 | ○ごはん　○グレープフルーツ<br>○味噌汁（冬瓜・水菜）<br>○鶏レバーの甘辛煮（鶏レバー・鶏肉・ごぼう・人参・しらたき）<br>○ひじきのごまドレサラダ（ひじき・小松菜・パプリカ・練りごま） | 牛乳<br>チーズマフィン<br>（小麦粉・牛乳・スキムミルク・チーズ） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 542 kcal<br>25.4 g<br>17.7 g<br>1.7 g |
| 23 | 水 | ○ごはん　○きゅうりのゆかり和え（きゅうり・もやし・コーン・ゆかり）<br>○味噌汁（里芋・わかめ）　○キウイフルーツ<br>○まんだいの甘酢あんかけ（まんだい・玉葱・えのき・ピーマン）<br>○ほうれん草のソテー（ほうれん草・玉葱・エリンギ） | 牛乳<br>ずんだロール<br>（小麦粉・牛乳・ヨーグルト・枝豆） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 457 kcal<br>23.3 g<br>9.6 g<br>1.6 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）<br>○鶏と冬瓜の旨煮（鶏肉・冬瓜・グリンピース）<br>○バナナ | お茶<br>チヂミ<br>（おから・玉葱・人参・万能ねぎ） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 403 kcal<br>21.4 g<br>9.5 g<br>1.6 g |
| 25<br>誕生会 | 金 | ○食パン　○オレンジ<br>○コーンスープ（クリームコーン缶・玉葱・豆乳）<br>○ハンバーグ（豚挽肉・人参・玉葱・グリンピース・ケチャップ・中濃ソース）<br>○フレンチサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ） | 牛乳<br>レモンマドレーヌ<br>（小麦粉・牛乳・卵・バター・レモン汁） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 590 kcal<br>22.0 g<br>29.7 g<br>1.5 g |
| 26 | 土 | ○味噌煮込みうどん（うどん・鶏肉・白菜・椎茸・人参・長葱）<br>○青菜とツナのサラダ（小松菜・もやし・ツナ）<br>○チーズ<br>○バナナ | お茶<br>炊き込みご飯<br>（米・ひじき・人参・グリンピース） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 533 kcal<br>21.6 g<br>9.8 g<br>2.5 g |
| 28 | 月 | ○ごはん　○バナナ<br>○中華スープ（チンゲン菜・コーン）<br>○回鍋肉（豚肉・キャベツ・人参・ピーマン）<br>○三色ナムル（小松菜・大根・パプリカ） | 牛乳<br>メープルスコーン<br>（小麦粉・牛乳・スキムミルク・メープルシロップ） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 536 kcal<br>16.6 g<br>18.1 g<br>0.6 g |
| 29 | 火 | ○ごはん　○千草和え（ほうれん草・人参・もやし・油揚げ）<br>○味噌汁（しめじ・豆腐）　○グレープフルーツ<br>○魚の煮付け（赤魚）<br>○れんこんの金平（れんこん・ごぼう・人参・ごま） | 牛乳<br>柚子まんじゅう<br>（小麦粉・あんこ・柚子） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 498 kcal<br>21.9 g<br>11.7 g<br>1.5 g |
| 30 | 水 | ○五目うどん（うどん・豚肉・人参・椎茸・長葱・大根）<br>○冬瓜のそぼろあんかけ（冬瓜・鶏挽肉）<br>○きゅうりの酢の物（きゅうり・わかめ・もやし）<br>○オレンジ | お茶<br>やみつきおにぎり<br>（米・黒米・天かす・青のり） | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 463 kcal<br>16.7 g<br>6.4 g<br>1.7 g |
| 31 | 木 | お楽しみメニュー | | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当 | 539 kcal<br>20.8 g<br>16.4 g<br>0.7 g |



※都合によりメニュー・材料等を変更する場合があります。

※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かたくなり味が落ちてしまうので長さが6㎝～8㎝の小ぶりなものを選ぶと良いでしょう。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に切る。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。ザルにあけて冷まし、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☀