

倉治こども園 きゅうしょくだより （令和7年7月）

日	メニュー	主 な 食 材	10時間食 乳児のみ	3 時 間 食
1 火	御飯 豚肉と野菜の炒め物 チンゲンサイのナムル 中華スープ	米 豚肉 塩 もやし キャベツ 人参 サラダ油 醤油 料理酒 みりん チンゲンサイ 人参 白胡麻 塩 胡麻油 鶏ガラスープの素 玉葱 ワカメ 中華スープペースト 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★抹茶ちんすこう 小麦粉 塩 サラダ油 砂糖 抹茶
2 水	御飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え ワカメスープ	米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 サラダ油 赤だし味噌 味噌 醤油 みりん 中華スープペースト 片栗粉 春雨 胡瓜 人参 醤油 砂糖 胡麻油 ワカメ 玉葱 中華スープペースト 醤油	牛乳 サッポロ ポテト	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
3 木	御飯 ハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁	米 ハンバーグ ケチャップ ウスターソース サラダ油 ブロッコリー 人参 コーン 塩 胡椒 エッグケアマヨネーズ 白菜 きざみあげ だし汁 味噌	牛乳 かっぱ えびせん	牛乳 ★プレーン蒸しパン ホットケーキミックス サラダ油 砂糖 牛乳
4 金	御飯 筑前煮 キャベツのゴマ和え すまし汁	米 鶏肉 ササガキ 人参 板コンニャク GP サラダ油 砂糖 醤油 みりん キャベツ 人参 砂糖 醤油 白胡麻 切り麩 玉葱 だし汁 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★メープルホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 メープルシロップ サラダ油
5 土	ワカメラーメン フルーツ	中華そば玉 鶏肉 ワカメ 玉葱 コーン サラダ油 塩 胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープペースト ミカン缶		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
7 月	ケチャップライス 星型ポテト・コーンコロッケ にゅうめん デザート	米 MV サラダ油 コンソメ ケチャップ 塩 胡椒 油 星型ポテト クリーミーコーンコロッケ そうめん 人参 ネギ だし汁 醤油 動物園ゼリー	牛乳 サッポロ ポテト	牛乳 ★お誕生日ケーキ ホットケーキミックス マーガリン 牛乳 ホイップクリーム 食紅
8 火	御飯 タラの漬け焼き マカロニサラダ すまし汁	米 タラ 醤油 みりん マカロニ 人参 胡瓜 塩 胡椒 エッグケアマヨネーズ 豆腐 ワカメ だし汁 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★ぶどう ぶどう
9 水	御飯 揚げ餃子・ブロッコリー チンゲンサイの中華和え 味噌汁	米 ギョーザ 油 ボン酢 ブロッコリー チンゲンサイ 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油 きざみあげ 大根 だし汁 味噌	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★ゆでとうもろこし とうもろこし 塩 乳児：動物園ゼリー ぱりんこ
10 木	御飯 高野豆腐と豚肉の卵とじ ひじきの胡麻風味サラダ すまし汁	米 高野豆腐 豚肉 卵 人参 GP 醤油 砂糖 料理酒 だし汁 ひじき キャベツ 人参 胡麻ドレッシング 玉葱 切り麩 だし汁 醤油	牛乳 かっぱ えびせん	牛乳 ★マドレーヌ ホットケーキミックス 砂糖 マーガリン 卵 バニラエッセンス
11 金	鶏そぼろ丼 小松菜の煮浸し 味噌汁	米 鶏ミンチ 砂糖 醤油 料理酒 みりん サラダ油 人参 ネギ 小松菜 人参 コーン きざみあげ だしかつお 砂糖 醤油 ワカメ 白菜 だし汁 味噌	牛乳 ふわっと えび味	お茶 ★ミカンヨーグルト 無糖ヨーグルト ミカン缶 砂糖
12 土	冷やしうどん フルーツ	うどん 鶏ミンチ 胡瓜 人参 ネギ だし汁 醤油 みりん パイナップル		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
14 月	御飯 サバのカレー焼き キャベツの和え物 すまし汁	米 サバ 塩 料理酒 カレー粉 キャベツ 人参 もやし 砂糖 醤油 ワカメ 大根 だし汁 醤油	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★リンゴゼリー 粉寒天 砂糖 アップルジュース
15 火	御飯 豆腐と豚肉のチャンプル チンゲンサイのお浸し すまし汁	米 豚肉 豆腐 小松菜 人参 醤油 胡麻油 塩 胡椒 チンゲンサイ 人参 醤油 だし汁 砂糖 切り麩 玉葱 だし汁 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★マーラーカオ 小麦粉 BP 卵 サラダ油 牛乳 醤油 砂糖 黒胡麻
16 水	御飯 鶏肉の胡麻焼き 切干大根の煮物 味噌汁	米 鶏肉 おろし生姜 醤油 サラダ油 砂糖 みりん 片栗粉 白胡麻 切干大根 人参 サラダ油 砂糖 醤油 白菜 きざみあげ だし汁 味噌	牛乳 かっぱ えびせん	牛乳 冷凍ゼリー ぱりんこ

日	メニュー	主 な 食 材	10時間食 乳児のみ	3 時 間 食
17 木	パン スペイン風オムレツ ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ	ロールパン 卵 ピーマン 玉葱 人参 ツナ缶 塩 胡椒 コンソメ ケチャップ ブロッコリー 人参 コーン ノンオイルフレンチクリーミィ 砂糖 人参 もやし コンソメ 醤油	牛乳 サッポロ ポテト	お茶 ★ワカメおやき 米 炊き込みわかめ
18 金	御飯 豚肉のマヨネーズ炒め キャベツのボン酢和え 味噌汁	米 豚肉 塩 胡椒 玉葱 ピーマン エッグケアマヨネーズ 醤油 砂糖 キャベツ 人参 ボン酢 砂糖 白胡麻 ワカメ 大根 だし汁 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★クッキー 小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳 片栗粉
19 土	醤油ラーメン フルーツ	中華そば玉 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 サラダ油 塩 胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープペースト ミカン缶		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
21 月	海の日			
22 火	御飯 白身魚フライ・ブロッコリー ひじきとコーンの和え物 味噌汁	米 白身魚フライ 油 ウスターソース ブロッコリー ひじき コーン 人参 砂糖 醤油 きざみあげ 切り麩 だし汁 味噌	牛乳 サッポロ ポテト	牛乳 ★米粉蒸しパン 米の粉 砂糖 サラダ油 BP
23 水	夏野菜カレー スパゲティサラダ デザート	米 豚ミンチ 玉葱 人参 茄子 南瓜 塩 胡椒 カレールウ 無塩バター ケチャップ ウスターソース スパゲティ MV 塩 胡椒 エッグケアマヨネーズ 動物園ゼリー	牛乳 ぱりんこ	お茶 ★フルーツポンチ ミカン缶 パイン缶 アップルジュース
24 木	御飯 豚肉の香味炒め 春雨サラダ 中華スープ	米 豚肉 玉葱 ピーマン 砂糖 醤油 料理酒 春雨 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 胡麻油 玉葱 ワカメ 中華スープペースト 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★スコーン ホットケーキミックス マーガリン 牛乳 砂糖
25 金	御飯 モチコチキン ハワイアンサラダ ロングライススープ	米 鶏肉 醤油 砂糖 おろし生姜 BP もち粉 片栗粉 油 キャベツ 人参 パイン缶 酢 サラダ油 塩 胡椒 春雨 ネギ 鶏ガラスープの素 おろし生姜	牛乳 かっぱ えびせん	牛乳 ★マカロニあべかわ マカロニ きな粉 砂糖 塩
26 土	五目うどん フルーツ	うどん 鶏肉 白菜 人参 きざみあげ ネギ だし汁 醤油 みりん パイナップル		牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
28 月	御飯 カレイの野菜あんかけ 小松菜の和え物 味噌汁	米 カレイ 料理酒 人参 玉葱 砂糖 醤油 片栗粉 小松菜 もやし 人参 醤油 砂糖 玉葱 ワカメ だし汁 味噌	牛乳 サッポロ ポテト	牛乳 ★麩のラスク 切り麩 マーガリン グラニュー糖
29 火	豚肉とキャベツの甘辛丼 もやしとワカメのサラダ すまし汁	米 豚肉 サラダ油 キャベツ 玉葱 人参 砂糖 醤油 みりん 料理酒 おろし生姜 もやし ワカメ 人参 塩 胡麻油 醤油 砂糖 白胡麻 切り麩 白菜 だし汁 醤油	牛乳 かっぱ えびせん	お茶 ヨーグルト エースコイン
30 水	御飯 カレーコロッケ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	米 カレーコロッケ 油 トンカツソース ブロッコリー コーン 人参 砂糖 醤油 白胡麻 きざみあげ 大根 だし汁 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 黒糖ロールパン
31 木	御飯 チキンチャップ コールスローサラダ コンソメスープ	米 鶏肉 塩 胡椒 サラダ油 玉葱 小松菜 本しめじ ケチャップ 砂糖 醤油 キャベツ 人参 コーン ノンオイルフレンチクリーミィ 砂糖 玉葱 人参 コンソメ 醤油	牛乳 ぱりんこ	牛乳 食べる煮干し ふわっと

※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。
※ 国産のお米を使用しております。
※ だし汁は、だし昆布、だしかつおを使用しています。
※ エッグケアマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
1,2歳児	550	18.8	20.6	283	1.6
3歳以上児	560	18.9	19.2	215	1.8

※この値は一ヶ月の平均値です。