



2025年7月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	火	ごはん (ふりかけ)	じゃが豚 青菜の塩昆布和え みそ汁 パイン	りんごヨーグルト蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、豆腐、油揚げ、卵、ヨー グルト、牛乳、スキムミルク	炒め油、じゃが芋、糸こんにゃく、 三温糖、薄力粉	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干 し椎茸、キャベツ、ほうれん草、 小松菜、塩昆布、なめこ、ワカメ、 パイン缶、りんご	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、みそ、ベーキングパウ ダー、水	エネルギー 285kcal たんぱく質 17.0g 脂質 6.2g 炭水化物 45.0g 塩分 1.7g
2	水	ごはん (ふりかけ)	大豆ハンバーグ 油揚げと水菜のサラダ みそ汁	トマトブリッツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豚ひき肉、油揚げ、スキム ミルク	パン粉、油、三温糖、薄力粉	玉ねぎ、人参、水菜、キャベツ、 レモン汁、かぼちゃ、えのき、ワカ メ、トマト	塩、ケチャップ、酢、濃口醬 油、だし汁、みそ、水	エネルギー 241kcal たんぱく質 15.8g 脂質 8.6g 炭水化物 29.0g 塩分 1.3g
3	木	ごはん (ふりかけ)	揚げ豆腐 人参きんぴら すまし汁	豆乳くずもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉、さつ ま揚げ、かまぼこ、豆乳、黄粉	三温糖、炒め油、白ごま、春雨、 片栗粉	干し椎茸、人参、ほうれん草、ご ぼう、ピーマン、えのき、ネギ	濃口醤油、みりん、酒、だし 汁、薄口醤油、塩	エネルギー 227kcal たんぱく質 11.3g 脂質 7.6g 炭水化物 30.0g 塩分 1.3g
4	金	ごはん (のり)	白身魚の梅みそ焼き ひじきの煮付 すまし汁 オレンジ	かぼちゃドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、大豆、油揚げ、豆腐、ス キムミルク、卵	糸こんにゃく、三温糖、強力粉、 薄力粉、揚げ油	梅干し、ひじき、人参、さやいんげ ん、干し椎茸、玉ねぎ、水菜、ワ カメ、オレンジ、かぼちゃ	酒、薄口醤油、みそ、みり ん、だし汁、濃口醤油、塩、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 273kcal たんぱく質 21.8g 脂質 7.7g 炭水化物 31.6g 塩分 1.8g
5	土	おにぎり (ふりかけ)	ナスとトマトのスパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、ペビーチーズ、牛乳	スパゲッティ、三温糖	玉ねぎ、なす、にんにく、トマト、 ホールトマト、バナナ	ケチャップ、ウスターソー ス、塩、カルテツサブレ	エネルギー 235kcal たんぱく質 19.5g 脂質 5.8g 炭水化物 40.7g 塩分 0.7g
7	月	ごはん (ふりかけ)	とんかつ 短冊サラダ 七夕汁 すいか	七夕ゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、ロースハム、カルピス	薄力粉、パン粉、揚げ油、三温 糖、白ごま、ごま油、麵(そうめ ん)	大根、人参、きゅうり、オクラ、 ホールコーン、すいか、粉寒天、 ぶどうジュース、みかん缶、パ イン缶	ケチャップ、酢、薄口醤油、 だし汁、濃口醤油、塩、水	エネルギー 292kcal たんぱく質 12.7g 脂質 11.7g 炭水化物 36.3g 塩分 1.0g
8	火	ごはん (ふりかけ)	厚揚げの中華風炒め 春雨の酢物 みそ汁 バナナ	米粉のコーン入りチヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	厚揚げ、豚肉、ロースハム、油揚 げ、スキムミルク	ごま油、片栗粉、春雨、三温糖、 米粉、白ごま	キャベツ、もやし、人参、ニラ、に んにく、きゅうり、ホールコーン、 玉ねぎ、なす、えのき、ネギ、パ ナナ	塩、薄口醤油、だし汁、 みそ、濃口醤油、水	エネルギー 280kcal たんぱく質 16.1g 脂質 6.6g 炭水化物 40.9g 塩分 1.7g
9	水	手作りパン (プレーン)	夏野菜のスープ ツナサラダ	焼きおにぎり(じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、シーチキン、じゃこ	三温糖、油、米	かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、人参、 なす、ピーマン、ホールコーン、ワ カメ、キャベツ、きゅうり	トマトピューレ、ケチャップ、 薄口醤油、濃口醤油、塩、 酢	エネルギー 159kcal たんぱく質 4.9g 脂質 3.5g 炭水化物 28.4g 塩分 1.3g
10	木	ごはん (のり)	白身魚のレモンソースがけ ひじきと枝豆のサラダ ジャーマンスープ	とうもろこし スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、鶏肉、スキムミルク	片栗粉、揚げ油、三温糖、白ご ま、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ネギ、レモン汁、 ひじき、むき枝豆(冷凍)、水菜、 とうもろこし	薄口醤油、濃口醤油、酒、 みりん、酢、塩、パセリ、水	エネルギー 258kcal たんぱく質 21.0g 脂質 5.1g 炭水化物 35.0g 塩分 1.5g
11	金	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃのそぼろ煮 野菜の納豆和え みそ汁 オレンジ	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、じゃこ、挽きわり納豆、 豆腐、油揚げ、卵、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、薄力 粉、マーガリン	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、さやい んげん、干し椎茸、キャベツ、小 松菜、えのき、なめこ、ワカメ、オ レンジ、あんず	濃口醤油、みりん、酒、だし 汁、みそ、水	エネルギー 320kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.2g 炭水化物 45.2g 塩分 1.7g
12	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鯉節、牛乳	麵(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、 ピーマン、バナナ	薄口醤油、焼きソバソー ス、塩、カルテツサブレ	エネルギー 242kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.9g 炭水化物 44.3g 塩分 1.3g
14	月	ごはん (のり)	魚のみそ煮 切干大根の煮物 けんちん汁 オレンジ	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、ちくわ、厚揚げ、黄 粉、スキムミルク	三温糖、つきこんにゃく、薄力粉、 上新粉、油	生姜、切干大根、人参、さやいん げん、干し椎茸、ごぼう、ネギ、オ レンジ	だし汁、みそ、酒、みりん、 濃口醤油、薄口醤油、塩、 水	エネルギー 314kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.6g 炭水化物 31.3g 塩分 1.7g
15	火	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ 小松菜のレモン風味サラダ ハムと野菜のスープ	レーズンスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豚肉、ロースハム、卵、ス キムミルク	じゃが芋、三温糖、油、薄力粉、 マーガリン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、小 松菜、キャベツ、ホールコーン、レ モン汁、しめじ、レーズン	ケチャップ、トマトピューレ、 薄口醤油、酢、塩、パセリ、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 254kcal たんぱく質 16.0g 脂質 8.0g 炭水化物 33.5g 塩分 1.3g
16	水	誕生会	ドライカレー、唐揚げ コーン入りミートローフ ウイナー、あっさりじゃこパスタ ツナ入りポテトサラダ 野菜とベーコンのスープ、すいか	レモンケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、鶏肉、ウイナー、じゃ こ、シーチキン、ベーコン、卵、生 クリーム、スキムミルク	米、片栗粉、揚げ油、パン粉、ス パゲッティ、油、じゃが芋、薄力 粉、三温糖	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、グ リンピース、ホールコーン、小松 菜、きゅうり、キャベツ、しめじ、ネ ギ、すいか、レモン汁、あんず	塩、ケチャップ、ウスター ソース、カレー粉、濃口醬 油、薄口醤油、みりん、酒、 マヨネーズ、ベーキングパ ウダー、水	エネルギー 806kcal たんぱく質 67.3g 脂質 38.0g 炭水化物 88.7g 塩分 3.2g
17	木	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の煮物 レバーのしぐれ煮 みそ汁	豆乳寒天	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	高野豆腐、鶏肉、ちくわ、鶏レ バー、油揚げ、豆乳	じゃが芋、油、三温糖	人参、干し椎茸、さやいんげん、 玉ねぎ、生姜、なす、なめこ、ワカ メ、粉寒天、あんず	酒、濃口醤油、だし汁、みそ	エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.2g 炭水化物 23.7g 塩分 1.7g
18	金	ごはん (のり)	魚の中華風煮 きゅうりの塩昆布ナムル 豆腐とわかめの中華スープ パイン	にんじんボンデージュ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鶏肉、豆腐、ベーコン、 スキムミルク	春雨、片栗粉、ごま油、三温糖、 じゃが芋、米粉、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎 茸、きくらげ、きゅうり、塩昆布、 ワカメ、ニラ、にんにく、パイン缶	薄口醤油、酒、濃口醤油、 みりん、だし汁、酢、塩、水	エネルギー 268kcal たんぱく質 19.0g 脂質 7.1g 炭水化物 34.4g 塩分 1.6g
19	土	おにぎり (ふりかけ)	きゅうりと梅のさっぱりうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、牛乳	麵(うどん)、白ごま、三温糖	きゅうり、梅干し、ワカメ、ネギ、パ ナナ	濃口醤油、みりん、酒、だし 汁、カルテツサブレ	エネルギー 229kcal たんぱく質 9.5g 脂質 6.2g 炭水化物 34.3g 塩分 1.7g
21	月	海の日								
22	火	ごはん (のり)	焼き魚 小松菜とちくわのお浸し 納豆 お野菜みそ汁 オレンジ	みたらしじゃがもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ちくわ、キッズ納豆、スキムミ ルク	三温糖、じゃが芋、片栗粉	小松菜、えのき、人参、かぼ ちゃ、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、 チンゲン菜、オレンジ	塩、酒、濃口醤油、だし汁、 みそ、みりん、水	エネルギー 284kcal たんぱく質 25.4g 脂質 5.7g 炭水化物 36.9g 塩分 1.5g
23	水	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き じゃこキャベツのごまサラダ トマトスープ	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ロース、じゃこ、ベーコン、卵、 スキムミルク	炒め油、三温糖、白ごま、じゃが 芋、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、生姜、ネギ、キャベツ、 きゅうり、人参、トマト、しめじ、パ セリ	濃口醤油、みりん、酒、酢、 塩、水	エネルギー 308kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.4g 炭水化物 30.6g 塩分 1.4g
24	木	ごはん (ふりかけ)	豆腐チキンナゲット 人参サラダ かぼちゃのスープ	チーズカレー豆乳蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豆腐、鶏ひき肉、ロースハム、鶏 肉、魚肉ソーセージ、ペビーチー ズ、豆乳、スキムミルク	パン粉、片栗粉、揚げ油、白ご ま、三温糖、油、薄力粉	人参、グリーンピース、水菜、ホー ルコーン、かぼちゃ、玉ねぎ	薄口醤油、ケチャップ、酢、 塩、カレー粉、ベーキング パウダー、水	エネルギー 298kcal たんぱく質 16.0g 脂質 9.4g 炭水化物 40.3g 塩分 1.6g
25	金	おにぎり (ふりかけ)	お野菜ジャージャー麵 バナナ	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、黄粉、スキムミルク	麵(ちゃんぽん)、油、炒め油、三 温糖、片栗粉、マカロニ	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、キャベ ツ、人参、もやし、ピーマン、パナ ナ	みそ、赤みそ、みりん、濃口 醤油、酒、塩、水	エネルギー 343kcal たんぱく質 16.7g 脂質 7.0g 炭水化物 58.0g 塩分 1.4g
26	土	ごはん (麦飯)	豚とじ井 ほうれん草のお浸し すまし汁 オレンジ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、鯉節、かまぼこ、牛乳	三温糖、油、麵(そうめん)	玉ねぎ、人参、干し椎茸、グリン ピース、ほうれん草、ネギ、オレンジ	濃口醤油、みりん、だし汁、 薄口醤油、塩、カルテツサ ブレ	エネルギー 209kcal たんぱく質 13.5g 脂質 8.5g 炭水化物 21.1g 塩分 1.6g
28	月	ごはん (のり)	魚のチーズ焼き かぼちゃのカレマヨサラダ 野菜とベーコンの豆乳スープ	抹茶わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、ピザ用チーズ、ベー コン、豆乳、黄粉	わらび粉、三温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホー ルコーン、かぼちゃ、キャベツ、しめ じ、小松菜	ケチャップ、濃口醤油、みり ん、酒、マヨネーズ、薄口醬 油、カレー粉、だし汁、み そ、塩、パセリ、抹茶、水	エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.8g 炭水化物 28.8g 塩分 1.5g
29	火	ごはん (ふりかけ)	焼肉風炒め ワカメの酢物 みそ汁 バナナ	黒ごまかりんとう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、豆腐、油揚げ、スキムミ ルク	ごま油、三温糖、白ごま、薄力 粉、黒ごま、油、揚げ油	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマ ン、にんにく、きゅうり、ワカメ、え のき、ネギ、バナナ	濃口醤油、みりん、酒、酢、 薄口醤油、だし汁、みそ、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 256kcal たんぱく質 14.4g 脂質 7.5g 炭水化物 34.3g 塩分 1.4g
30	水	ごはん (麦飯)	トマトハヤシライス フレンチサラダ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、油	玉ねぎ、トマト、人参、しめじ、グ リンピース、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、レーズン、バナナ、 みかん缶、パイン缶	ハヤシルー、ケチャップ、 酢、塩	エネルギー 249kcal たんぱく質 8.5g 脂質 9.8g 炭水化物 35.7g 塩分 1.8g
31	木	ごはん (のり)	魚のかば焼き風 切干大根の和風サラダ 厚揚げとなすのみそ汁 オレンジ	カルシウムお好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、ロースハム、厚揚 げ、スキムミルク、豆腐、じゃこ、 ペビーチーズ、卵、鯉節	薄力粉、油、三温糖、片栗粉	切干大根、もやし、きゅうり、人 参、なす、玉ねぎ、なめこ、小松 菜、オレンジ、水菜、青のり	濃口醤油、みりん、酒、酢、 塩、だし汁、みそ、お好み焼 きソース、水	エネルギー 389kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.6g 炭水化物 38.1g 塩分 2.5g

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食が付きませす。
 ◆手作りの揚げ物は、いりこ、鯉節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。