7月　２０２５年　乳幼児献立表

のぞみ保育園

昼食

1（火）
夏野菜ドライカレー
米 50
押麦 4
豚ひき肉 35
たまねぎ 40
にんじん 15
なす 10
ピーマン 10
かぼちゃ 10
カレー粉 0.3
ケチャップ 2
とんかつソース 1
こいくちしょうゆ 0.5
コンソメ 0.7
三温糖 0.3
食塩 0.1
カレールウ 8
キャベツのツナ酢和え
キャベツ 20
ツナ 5
たまねぎ 15
にんじん 8
酢 0.5
三温糖 1
うすくちしょうゆ 2

2（水）
麦ごはん
米 45
押麦 4
ミートローフ
豚ひき肉 40
木綿豆腐 10
たまねぎ 20
食塩 0.1
かたくり粉 3
ケチャップ 2
とんかつソース 1
こいくちしょうゆ 0.1
三温糖 0.2
おからサラダ
おから 10
じゃがいも 22
きゅうり 5
にんじん 5
ノンエッグマヨネーズ 3
米酢 0.5
食塩 0.1
みそ汁
かぼちゃ 10
とうがん 18
ねぎ 5
だし 100
みそ 4

3（木）
麦ごはん
米 45
押麦 4
さわらの照り焼き
さわら 40
こいくちしょうゆ 2
みりん 1.5
三温糖 1.5
料理酒 2
ラタトゥイユ
ズッキーニ 15
ピーマン 5
たまねぎ 20
かぼちゃ 20
トマト缶 5
コンソメ 0.4
食塩 0.1
にんにく 0.1
なたね油 2
みそ汁
じゃがいも 10
だいこん 18
ねぎ 5
だし 100
みそ 4

4（金）
麦ごはん
米 45
押麦 4
チキン南蛮～タルタル～
鶏肉 50
こいくちしょうゆ 3
みりん 1
三温糖 1
たまねぎ 5
ノンエッグマヨネーズ 4
酢 0.6
三温糖 0.2
千切大根煮
切干大根 5
にんじん 15
油揚げ 10
わかめ 2
うすくちしょうゆ 2
三温糖 1.2
なたね油 2
すまし汁
しめじ 8
もやし 20
ねぎ 5
だし 100
うすくちしょうゆ 2
食塩 0.1

5（土）
中華丼
米 50
押麦 4
豚肉 30
たまねぎ 30
にんじん 10
もやし 10
はくさい 10
中華だし 0.2
三温糖 0.5
こいくちしょうゆ 1.5
ごま油 2
かたくり粉 0.5
中華スープ
木綿豆腐 10
しいたけ 5
中華だし 0.5
食塩 0.1

7（月）☆七夕献立☆彡
さけとひじきのちらし寿司
米 45
さけ 4
食塩 0.3
にんじん 10
ひじき 0.3
きゅうり 10
油揚げ 8
ごま 1
高野豆腐の炒め煮
高野豆腐 10
鶏肉 30
にんじん 10
たまねぎ 25
しいたけ 1.5
なたね油 1
三温糖 2
うすくちしょうゆ 2
かたくり粉 2
そうめん汁
そうめん 8
オクラ 3
にんじん 3
だし 100
うすくちしょうゆ 2
食塩 0.1

8（火）
麦ごはん
米 45
押麦 4
豚となすのこま味噌炒め
豚肉 30
なす 30
ピーマン 8
たまねぎ 10
にんじん 10
なたね油 1
みそ 4
料理酒 1
みりん 1
三温糖 1
すりごま 1
かぼちゃ煮
かぼちゃ 30
だし 20
うすくちしょうゆ 1.5
三温糖 0.5
みりん 0.5
花かつお 0.5
すまし汁
木綿豆腐 10
チンゲン菜 18
だし 100
うすくちしょうゆ 2
食塩 0.1

9（水）
ナポリタン
スパゲティ 45
ウインナー 10
たまねぎ 40
ピーマン 5
スィートコーン 3
なたね油 1
オリーブ油 1
トマト缶 10
コンソメ 0.3
ケチャップ 8
三温糖 2
とんかつソース 5
食塩 0.2
ブロッコリーのサラダ
ブロッコリー 25
きゅうり 10
にんじん 10
ノンエッグマヨネーズ 1.2
コンソメスープ
えのき 8
キャベツ 18
コンソメ 0.8
食塩 0.1

10（木）
麦ごはん
米 45
押麦 4
さけのコーンマヨ焼き
さけ 40
食塩 0.2
薄力粉 3
クリームコーン缶 8
ノンエッグマヨネーズ 3
ひじきのサラダ
ひじき 0.8
にんじん 15
たまねぎ 15
切り干し大根 2
三温糖 1
うすくちしょうゆ 1
酢 1
なたね油 0.6
みそ汁
おつゆふ 1
えのき 10
わかめ 2
だし 100
みそ 4

11（金）
麦ごはん
米 45
押麦 4
チリコンカン
豚ひき肉 25
大豆 10
たまねぎ 30
にんじん 15
にんにく 0.3
なたね油 1.5
トマト缶 25
コンソメ 0.5
ケチャップ 5
とんかつソース 1
食塩 0.3
カレー粉 0.3
蒸し野菜
ブロッコリー 20
かぼちゃ 20
ノンエッグマヨネーズ 1
みそ汁
木綿豆腐 10
小松菜 18
オクラ 2
だし 100
みそ 4

12（土）
野菜そぼろ丼
米 50
押麦 4
豚ひき肉 30
はくさい 18
たまねぎ 20
にんじん 10
ピーマン 10
コーン 8
なたね油 1
こいくちしょうゆ 2
三温糖 1
コンソメ 0.1
ごま油 0.3
コンソメスープ
キャベツ 15
にんじん 10
たまねぎ 15
コンソメ 0.8
食塩 0.1

14（月）
麦ごはん
米 45
押麦 4
酢鶏
鶏肉 50
にんじん 15
たまねぎ 15
ピーマン 8
うすくちしょうゆ 1.6
三温糖 1.6
酢 3
ケチャップ 2
小麦粉 3
なたね油 0.6
きゅうりの和え物
きゅうり 20
キャベツ 15
たまねぎ 10
うすくちしょうゆ 1.5
三温糖 0.8
花かつお 1
みそ汁
だいこん 18
油揚げ 8
ねぎ 5
だし 100
みそ 4

15（火）
夏野菜ドライカレー
米 50
押麦 4
豚ひき肉 35
たまねぎ 40
にんじん 15
なす 10
ピーマン 10
かぼちゃ 10
カレー粉 0.3
ケチャップ 2
とんかつソース 2
こいくちしょうゆ 0.5
コンソメ 0.7
三温糖 0.3
食塩 0.1
カレールウ 8
キャベツのツナ酢和え
キャベツ 20
ツナ 5
たまねぎ 15
にんじん 8
酢 0.5
三温糖 1
うすくちしょうゆ 2

16（水）
麦ごはん
米 45
押麦 4
ミートローフ
豚ひき肉 40
木綿豆腐 10
たまねぎ 20
食塩 0.1
かたくり粉 3
ケチャップ 2
とんかつソース 1
こいくちしょうゆ 0.1
三温糖 0.2
おからサラダ
おから 10
じゃがいも 22
きゅうり 5
にんじん 5
ノンエッグマヨネーズ 3
米酢 0.5
食塩 0.1
みそ汁
かぼちゃ 10
とうがん 18
ねぎ 5
だし 100
みそ 4

17（木）
麦ごはん
米 45
押麦 4
さわらの照り焼き
さわら 40
こいくちしょうゆ 2
みりん 1.5
三温糖 1.5
料理酒 2
ラタトゥイユ
ズッキーニ 15
ピーマン 5
たまねぎ 20
かぼちゃ 20
トマト缶 5
コンソメ 0.4
食塩 0.1
にんにく 0.1
なたね油 2
みそ汁
じゃがいも 10
だいこん 18
ねぎ 5
だし 100
みそ 4

18（金）
麦ごはん
米 45
押麦 4
チキン南蛮～タルタル～
鶏肉 50
こいくちしょうゆ 3
みりん 1
三温糖 1
たまねぎ 5
ノンエッグマヨネーズ 4
酢 0.6
三温糖 0.2
千切大根煮
切干大根 5
にんじん 15
油揚げ 10
わかめ 2
うすくちしょうゆ 2
三温糖 1.2
なたね油 2
すまし汁
しめじ 8
もやし 20
ねぎ 5
だし 100
うすくちしょうゆ 2
食塩 0.1

19（土）
中華丼
米 50
押麦 4
豚肉 30
たまねぎ 30
にんじん 10
もやし 10
はくさい 10
中華だし 0.2
三温糖 0.5
こいくちしょうゆ 1.5
ごま油 2
かたくり粉 0.5
中華スープ
木綿豆腐 10
しいたけ 5
中華だし 0.5
食塩 0.1

21（月）
海の日

22（火）
麦ごはん
米 45
押麦 4
豚となすのこま味噌炒め
豚肉 30
なす 30
ピーマン 8
たまねぎ 10
にんじん 10
なたね油 1
みそ 4
料理酒 1
みりん 1
三温糖 1
すりごま 1
かぼちゃ煮
かぼちゃ 30
だし 20
うすくちしょうゆ 1.5
三温糖 0.5
みりん 0.5
花かつお 0.5
すまし汁
木綿豆腐 10
チンゲン菜 18
だし 100
うすくちしょうゆ 2
食塩 0.1

23（水）☆誕生日会☆
とうもろこしごはん
米 45
押麦 4
とうもろこし 5
にんじん 10
食塩 0.3
松風焼き
鶏ひき肉 30
たまねぎ 15
木綿豆腐 8
すりごま 0.5
しょうが 0.2
うすくちしょうゆ 1
米みそ 2
三温糖 0.5
かたくり粉 0.3
つの花サラダ
おから 12
たまねぎ 10
にんじん 10
枝豆 5
キャベツ 8
三温糖 1.2
うすくちしょうゆ 1.2
酢 1.2
みそ汁
とうがん 18
油揚げ 8
ねぎ 5
だし・みそ 100+4
ゼリー
ゼリー 20

24（木）
麦ごはん
米 45
押麦 4
さけのコーンマヨ焼き
さけ 40
食塩 0.2
薄力粉 3
クリームコーン缶 8
ノンエッグマヨネーズ 3
ひじきのサラダ
ひじき 0.8
にんじん 15
たまねぎ 15
切り干し大根 2
三温糖 1
うすくちしょうゆ 1
酢 1
なたね油 0.6
みそ汁
おつゆふ 1
えのき 10
わかめ 2
だし 100
みそ 4

25（金）
麦ごはん
米 45
押麦 4
チリコンカン
豚ひき肉 25
大豆 10
たまねぎ 30
にんじん 15
にんにく 0.3
なたね油 1.5
トマト缶 25
コンソメ 0.5
ケチャップ 5
とんかつソース 1
食塩 0.3
カレー粉 0.3
蒸し野菜
ブロッコリー 20
かぼちゃ 20
ノンエッグマヨネーズ 1
みそ汁
木綿豆腐 10
小松菜 18
オクラ 2
だし 100
みそ 4

26（土）
野菜そぼろ丼
米 50
押麦 4
豚ひき肉 30
はくさい 18
たまねぎ 20
にんじん 10
ピーマン 10
コーン 8
なたね油 1
こいくちしょうゆ 2
三温糖 1
コンソメ 0.1
ごま油 0.3
コンソメスープ
キャベツ 15
にんじん 10
たまねぎ 15
コンソメ 0.8
食塩 0.1

28（月）
麦ごはん
米 45
押麦 4
豚ニラ炒め
豚肉 35
にら 20
たまねぎ 15
にんじん 10
こいくちしょうゆ 1.5
三温糖 0.8
中華だし 1
ごま油 0.8
春雨サラダ
はるさめ 20
きゅうり 20
ハム 10
にんじん 10
酢 7
三温糖 2
うすくちしょうゆ 1
こま油 0.5
ごま 0.5
みそ汁
キャベツ 18
かぼちゃ 12
だし 100
みそ 4

29（火）
夏野菜ドライカレー
米 50
押麦 4
豚ひき肉 35
たまねぎ 40
にんじん 15
なす 10
ピーマン 10
かぼちゃ 10
カレー粉 0.3
ケチャップ 2
とんかつソース 1
こいくちしょうゆ 0.5
コンソメ 0.7
三温糖 0.3
食塩 0.1
カレールウ 8
キャベツのツナ酢和え
キャベツ 20
ツナ 5
たまねぎ 15
にんじん 8
酢 0.5
三温糖 1
うすくちしょうゆ 2

30（水）
ナポリタン
スパゲティ 45
ウインナー 10
たまねぎ 40
ピーマン 5
スィートコーン 3
なたね油 1
オリーブ油 1
トマト缶 10
コンソメ 0.3
ケチャップ 8
三温糖 2
とんかつソース 5
食塩 0.2
ブロッコリーのサラダ
ブロッコリー 25
きゅうり 10
にんじん 10
ノンエッグマヨネーズ 1.2
コンソメスープ
えのき 8
キャベツ 18
コンソメ 0.8
食塩 0.1

31（木）
麦ごはん
米 45
押麦 4
さばの塩焼き
さば 35
食塩 0.1
ほうれん草の日和え
ほうれん草 8.4
木綿豆腐 21
にんじん 7
ちくわ 7
だし 10
三温糖 0.2
うすくちしょうゆ 0.4
すりごま 1.4
みそ 1.4
みそ汁
おつゆふ 1
えのき 12
わかめ 2
だし 100
みそ 4