

令和7年7月分 給食予定献立表

3歳児以上児（全アレルギー表示）

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園
静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
1	火	昼食	ごはん		胚芽米			404 kcal
			生揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ	片栗粉 油 砂糖	玉葱 椎茸 もやし レッドパプリカ にんにく 葱	コンソメ ケチャップ 醤油	12.0 g
			ポテトスープ	ベーコン 牛乳	じゃが芋	人参 玉葱	コンソメ 塩	11.2 g
			ウエハース		ウエハース			
		おやつ	ココア蒸しパン	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油		ココア	104 kcal
2	水	昼食	ごはん		胚芽米			413 kcal
			高知風チキン南蛮	鶏肉 卵	薄力粉 油 マヨネーズ	パセリ	塩 胡椒 酢 みりん 醤油 ケチャップ	18.5 g
			キャベツのソテー	ハム	コーン マヨネーズ	キャベツ	塩	15 g
			ビーフン入りスープ	ベーコン	ビーフン	玉葱 チンゲン菜	鶏ガラ 塩	
		おやつ	白くま風ミルクプリン	牛乳 コンデンスミルク 生クリーム	砂糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	アガー	146 kcal
3	木	昼食	ごはん		胚芽米			331 kcal
			和風ハンバーグ	合挽肉 牛乳 卵	パン粉 砂糖 片栗粉	玉葱	醤油 塩 胡椒	13.2 g
			オニオンスープ			玉葱 人参	コンソメ 塩	4.4 g
			みかん缶			みかん缶		
		おやつ	牛乳	牛乳				67 kcal
4	金	昼食	パンケーキ				パンケーキ	135 kcal
			とうもろこしごはん		胚芽米 コーン		塩	303 kcal
			白身魚のごまみそ焼き	メルルーサ	胡麻		味噌 酒 砂糖 みりん	11.7 g
			野菜汁			冬瓜 人参 さつま芋 葱	塩	2.2 g
		おやつ	ぶどう			デラウェア		
5	土	昼食	水ようかん		こしあん			102 kcal
			ごはん		胚芽米			401 kcal
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 油	人参 玉葱 いんげん 蒟蒻	醤油 砂糖	12.6 g
			豆腐とえのきの味噌汁	豆腐 えのき 味噌				7.5 g
		おやつ	黄桃缶			黄桃缶		
7	月	昼食	いちごスティック				いちごスティック	83 kcal
			冷やしソーメン	ハム 卵	そうめん	きゅうり 人参	そばつゆ	350 kcal
			星のコロッケ				星のコロッケ(豚肉入り)	9.6 g
			セタゼリー				セタゼリー(メロン果汁入り)	9 g
		おやつ	きつねにぎり	油揚げ	胚芽米 砂糖 胡麻		醤油 塩 胡椒	146 kcal
8	火	昼食	ごはん		胚芽米			487 kcal
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉 マッシュルーム	コーン 油	玉葱 人参 ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	18.1 g
			キャベツの胡麻マヨサラダ	鶏肉	胡麻 ごま油 マヨネーズ	キャベツ 人参	塩	19 g
			コーンポタージュ	バター 牛乳 生クリーム	クリームコーン缶	パセリ	コンソメ 塩	67 kcal
		おやつ	牛乳	牛乳				
9	水	昼食	パイゼリー			パイ缶	パイゼリーの素	52 kcal
			ごはん		胚芽米			405 kcal
			五目炒り卵	鶏肉 卵	砂糖	玉葱 人参 葱 椎茸	醤油	13.4 g
			シルバーサラダ	ハム	春雨 コーン マヨネーズ 砂糖 胡麻	きゅうり	酢	13.4 g
		おやつ	ほうれん草スープ			人参 ほうれん草	コンソメ 塩	
10	木	昼食	ブルーベリーケーキ	バター 牛乳 卵	ホットケーキミックス 砂糖 油		ブルーベリージャム	156 kcal
			ごはん		胚芽米			367 kcal
			挽肉の味噌風味焼き	豚肉 卵	パン粉 ごま油	玉葱	醤油 味噌 胡椒	18.5 g
			ハム入りおひたし	ハム 鰹節	砂糖	キャベツ 小松菜	醤油	11.7 g
		おやつ	とうがん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 冬瓜 葱 椎茸	塩 醤油	
11	金	昼食	しらすチーズトースト	しらす チーズ	食パン			96 kcal
			人参ブレッド		人参ブレッド			386 kcal
			豆乳コーンシチュー	豆乳 鶏肉	油 コーン クリームコーン缶 じゃが芋	玉葱 人参	塩 コンソメ シチューフレーク	13.5 g
			ツナサラダ	ツナ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン果汁	塩	10.2 g
		おやつ	バナナ			バナナ		67 kcal
12	土	昼食	牛乳	牛乳				
			おかかチーズにぎり	チーズ 鰹節	胚芽米 砂糖		醤油	130 kcal
			焼き肉丼	豚肉 海苔	胚芽米 砂糖	玉葱 人参	醤油 酒	368 kcal
			油揚げと野菜のみそ汁	油揚げ 味噌	砂糖	もやし 小松菜	醤油	13.3 g
		おやつ	オレンジ			オレンジ		11.5 g
14	月	昼食	豆乳ブラマンジェ	豆乳 生クリーム	砂糖 片栗粉	オレンジジュース	アガー	153 kcal
			ごはん		胚芽米			449 kcal
			麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 人参 葱 椎茸	オイスターソース 醤油 鶏ガラ	11.6 g
			春雨サラダ	ハム	春雨 ごま油 砂糖	きゅうり	醤油 酢	10.1 g
		おやつ	ウエハース		ウエハース	黄桃缶		
		おやつ	ぼうしパン	牛乳 バター スキムミルク	砂糖 ホットケーキミックス バターロール	レモン果汁		152 kcal

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
15	火	昼食	ごはん		胚芽米			439 kcal
			夏野菜カレー	豚肉 スキムミルク		玉葱 人参 南瓜 茄子 トマト缶 にんにく	カレーウ チャツネ コンソメ	11.4 g
			キャベツとコーンのサラダ	ハム	コーン マヨネーズ	キャベツ きゅうり		13 g
			パイン缶			パイン缶		
			牛乳	牛乳				67 kcal
16	水	おやつ	お麴ラスク	バター	砂糖 麴 サラダ油			76 kcal
			ごはん		胚芽米			442 kcal
			若鶏のからあげ	鶏肉	片栗粉 油	生姜	酒 醤油	17.4 g
			たたききゅうり		砂糖 ごま油	きゅうり	塩	10.2 g
			小松菜の味噌汁	味噌		小松菜 人参 玉葱		
17	木	おやつ	フルーツポンチ		砂糖	バナナ 黄桃缶 キウイフルーツ みかん缶		68 kcal
			冷やし中華	ハム 卵	胡麻	きゅうり	冷やし中華の素	355 kcal
			花しゅうまい	豚肉 白はんぺん 豆腐	砂糖 ごま油 砂糖 シュウマイ皮	玉葱 生姜	醤油 酒 鶏ガラ 塩 胡椒	16.5 g
			黄桃缶			黄桃缶		9.3 g
			牛乳	牛乳				67 kcal
18	金	おやつ	たぬきにぎり	青のり	胚芽米 天かす		そばつゆ	112 kcal
			バターロール		バターロール			401 kcal
			茄子とトマトのイタリア風	ベーコン 鶏肉	サラダ油 じゃが芋	玉葱 茄子 トマト缶	コンソメ ケチャップ	16.1 g
			野菜スープ	ウインナー		玉葱 人参 パセリ	コンソメ 塩	12.4 g
			バナナ			バナナ		
19	土	おやつ	いちごフルーチェ	牛乳			フルーチェ	73 kcal
			ピビンパ風ごはん	豚肉	ごま油 砂糖	生姜 にんにく 人参 もやし ほうれん草	醤油 鶏ガラ	389 kcal
			卵スープ	卵		玉葱	塩 鶏ガラ	13.9 g
			パイン缶			パイン缶		10.1 g
			もものタルト				もものタルト	125 kcal
22	火	おやつ	ごはん		胚芽米			379 kcal
			さばの味噌煮	さば 味噌 わかめ	砂糖	ごぼう	酒 醤油	12.9 g
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ 葱	塩 醤油	12.8 g
			みかん缶				みかん缶	
			職員会議のため15時までの保育					
23	水	おやつ	ごはん		胚芽米			387 kcal
			生揚げの卵とじ	豚肉 厚揚げ 卵	砂糖	玉葱 人参 グリンピース 椎茸	醤油	12.3 g
			じゃが芋の味噌汁	わかめ 味噌	じゃが芋	葱		10.7 g
			オレンジ			オレンジ		
			黒糖蒸しパン	卵 牛乳	サラダ油 黒糖 ホットケーキミックス			108 kcal
24	木	おやつ	ごはん		胚芽米			364 kcal
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	片栗粉 じゃが芋	たけのこ ピーマン 赤ピーマン	鶏ガラ 醤油 塩 酒	11.8 g
			にらたまご汁	卵	片栗粉	にら	塩 醤油	8.9 g
			バナナ			バナナ		
			ミルクトースト	スキムミルク バター	食パン 砂糖			102 kcal
25	金	おやつ	ミニ食パン		ミニ食パン			358 kcal
			鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	薄力粉 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 ブロッコリー トマト缶	ケチャップ チキンコンソメ 塩	15.7 g
			コーンマヨサラダ		マヨネーズ コーン	キャベツ 胡瓜 人参		10.6 g
			ぶどう			デラウェア		
			梅じそにぎり		胚芽米		梅じそふりかけ	109 kcal
28	月	おやつ	かば焼き丼	カレイ 卵	胚芽米 胡麻 砂糖 薄力粉 油		みりん 醤油 酒	468 kcal
			豚汁	豚肉 豆腐 味噌		小松菜 人参 冬瓜 ごぼう 椎茸		16.2 g
			すいか			すいか		12.6 g
			マフィン	牛乳 卵 バター	ホットケーキミックス 砂糖			130 kcal
			にらたま丼	豚肉 卵	砂糖	にら 人参	醤油 酒 みりん	472 kcal
29	火	おやつ	中華風和え物	ハム	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり	酢 醤油	19.8 g
			味噌汁	わかめ 味噌	麴	玉葱 葱	醤油酢	15.8 g
			きなこサブレ	きな粉 バター	薄力粉 砂糖			163 kcal
			肉みそスパゲティ	豚肉 味噌	スパゲティ 油 砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリンピース 椎茸	コンソメ 酒	360 kcal
			トマトとわかめのサラダ	鯉節 わかめ	砂糖 オリーブオイル 砂糖	トマト	酢 醤油	14.3 g
30	水	おやつ	野菜スープ		コーン	キャベツ 玉葱 人参	コンソメ 塩	10.9 g
			わかめにぎり		胚芽米		わかめふりかけ	108 kcal
			ごはん		胚芽米			350 kcal
			栄養きんぴら	豚肉 黒はんぺん	胡麻 砂糖 油	ごぼう 人参 ピーマン 蒟蒻	醤油 カレー粉	11.0 g
			油揚げとキャベツの味噌汁	油揚げ 味噌		キャベツ		8.6 g
31	木	おやつ	みかん缶			みかん缶		
			ピザ風トースト	チーズ ベーコン	食パン	ピーマン	ケチャップ	76 kcal