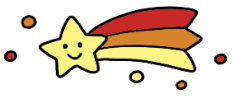
７月の給食献立表



令和７年度

八潮市立保育所

日・曜	昼食	３時のおやつ	材料名 血や肉になる（赤の仲間）	熱や力になる（黄色の仲間）	からだの調子を整える（緑の仲間）	その他（調味料など）	栄養価 1～2歳児 / 3～5歳児
1 火	冷やし中華 冬瓜のそぼろあんかけ 麦茶	牛乳 中華おこわ	牛乳 ハム たまご 鶏ひき肉 昆布 鰹節 焼き豚 干しえび	中華めん 大豆油 砂糖 ごま油 米 片栗粉 もち米	もやし きゅうり トマト 冬瓜 にんじん 椎茸 枝豆	塩 酢 酒 醤油 顆粒鶏がら 麦茶 みりん 貝柱だし	514 kcal 23.0 g 556 kcal 24.9 g
2 水 17 木	ふりかけごはん カジキのフライ	牛乳	牛乳 たまご 味噌 煮干し	米 小麦粉 砂糖 パン粉 大豆油	おくら にんじん 苦瓜 ホールコーン缶	ふりかけ 中濃ソース	526 kcal 22.3 g
3 木 18 金	夏野菜のごま和え 味噌汁	フルーツゼリー	昆布 カジキ	ごま じゃがいも オレンジジュース	玉ねぎ えのき茸 もも缶 パイン缶 ミカン缶	醤油 塩 オレンジゼリーの素	576 kcal 23.7 g
3 木 18 金	ポークバンズ マカロニサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ	パン 大豆油 オリーブ油 マーガリン 砂糖	玉ねぎ きゅうり 枝豆 にんじん ミニトマト メロン	ケチャップ ウスターソース	584 kcal 21.0 g
2 水 17 木	メロン 夏野菜スープ	おからドーナッツ	おから たまご	小麦粉 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス	ズッキーニ なす コーン缶 干しぶどう	こしょう 塩 コンソメ	618 kcal 21.8 g
4 金 22 火	麻婆豆腐丼 コブサラダ 中華風スープ	牛乳 4:バナナ 22：バナナ と クッキー	牛乳 豆腐 豚ひき肉 味噌 ハム 塩昆布	米 ごま油 砂糖 片栗粉 クッキー	ねぎ にんじん 生姜 にんにく トマト 枝豆 胡瓜 小松菜 椎茸 筍 とうもろこし 玉ねぎ バナナ	顆粒鶏がら 酢 塩 酒 醤油 こしょう 貝柱だし	513 kcal 23.4 g 605 kcal 25.1 g
5 土 19 土	ツナなめたけごはん 豚汁 ヨーグルト		牛乳 ツナ缶 豚肉 味噌 昆布 ヨーグルト	米 じゃがいも	えのきたけ にんじん 枝豆 玉ねぎ 椎茸	酒 醤油	373 kcal 14.9 g 351 kcal 13.0 g
7 月 23 水	七夕そうめん ツナ入り厚焼き玉子 メロン	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳 昆布 かつお節 鶏ささ身 ツナ缶 たまご	そうめん 大豆油 砂糖 小麦粉 マーガリン	きゅうり オクラ トマト にんじん 玉ねぎ メロン	醤油 酒 みりん 塩 ベーキングパウダー ブルーベリージャム	592 kcal 26.5 g 646 kcal 28.6 g
8 火 24 木	鰯の蒲焼き丼 バンサンスー	牛乳	牛乳 鰯 ハム 豆腐 昆布	米 片栗粉 大豆油 砂糖 春雨 ごま油	にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	酒 醤油 みりん 塩	580 kcal 25.3 g
9 水 25 金	けんちん汁	小松菜蒸しパン	チーズ かつお節	蒸しパンミックス	椎茸 小松菜 コーン缶 生姜	酢	618 kcal 26.3 g
9 水 25 金	ロールパン タンドリーチキン	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 ロールパン ビーフン マーガリン	にんにく 生姜 筍 キャベツ にんじん	ケチャップ カレー粉 こしょう パプリカ粉	594 kcal 29.8 g
8 火 24 木	ビーフン かぼちゃポタージュ	鮭おにぎり	芝海老 鮭 焼きのり	大豆油 小麦粉 すりごま	ピーマン 南瓜 玉ねぎ	ナツメグ 酒 塩 醤油 コンソメ	629 kcal 31.2 g
10 木 28 月	ふりかけごはん 豚しゃぶ胡麻だれ 味噌汁 オレンジ	牛乳 枝豆	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	米 砂糖 白すりごま	キャベツ にんじん 黄パプリカ トマト なす ねぎ 生姜 枝付き枝豆	みりん 酢 ごま 塩 ゆかり（ふりかけ） 醤油	545 kcal 27 g 574 kcal 31.2 g
11 金 29 火	夏野菜ポークカレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 マカロニ黒蜜きな粉	牛乳 豚肉 ヨーグルト きな粉	米 大豆油 砂糖 マカロニ 黒蜜 カレールウ	南瓜 玉ねぎ なす 生姜 にんじん ピーマン にんにく バナナ 桃缶 パイン缶 みかん缶	麦茶 塩	584 kcal 18.9 g 625 kcal 19.0 g
12 土 26 土	ツナサンド ジャムサンド ヨーグルト 和風ポトフ		牛乳 ツナ缶 ウインナー 豆腐 こんぶ かつお節 ヨーグルト（フルーツミックス）	食パン マーガリン マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ きゅうり いちごジャム かぶ にんじん	醤油 こしょう 塩	368 kcal 18.1 g 341 kcal 16.4 g
14 月 30 水	スパゲティミートソース 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 ひまわりパイ	牛乳 豚ひき肉 かに風味かまぼこ チーズ わかめ 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 ごま油 餃子の皮 小麦粉 マーガリン 大豆油 オリーブ油	生姜 にんにく 南瓜 にんじん トマト きゅうり コーン缶 玉ねぎピーマン	コンソメ 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 こしょう 醤油	606 kcal 23.4 g 655 kcal 24.5 g
15 火 31 木	ごはん 鶏唐揚げ ひじきのサラダ 味噌汁	牛乳 とうもろこし	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ かつお節 昆布 味噌	米 片栗粉 大豆油 ごま油 砂糖	キャベツ コーン缶 にんじん トマト ほうれんそう 玉ねぎ とうもろこし 生姜	酒 醤油 酢	558 kcal 24.7 g 614 kcal 26.3 g
誕生会	ひまわりひじきご飯 鶏のサワー煮 胡瓜とトマト塩昆布あえ 夏のけんちん汁	フルーツポンチ	牛乳 ひじき 油揚げ たまご 鶏肉 昆布 塩昆布 かつお節	米 砂糖 マヨネーズ 麩 大豆油 里芋	にんじん にんにく 胡瓜 トマト 大根 ごぼう オクラ ねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶すいか	醤油 塩 酢 寒天	554 kcal 23.9 g 574 kcal 23.8 g

色付けの日付は、八条と伊草です。

	エネルギー（ｋｃａｌ）	たんぱく質（ｇ）
１～２才児	543	22.8
３～５才児	579	23.7

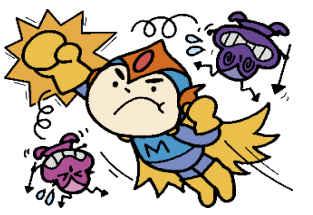
各保育所の 誕生会 日程

八条保育所	２９（火）
伊草保育所	２５（金）
南川崎保育所	２９（火）
古新田保育所	１６（水）

食中毒菌をやっつけよう！

石けんで手を洗う

しっかり加熱する



皮むきのお手伝いをします。

※0・1・2才児の、１０時のおやつはミルク又は牛乳です。
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。