献立種類：●幼児食

献立表

認定こども園　龍谷幼稚園

年月日　：2025年7月1日 (火) ～ 2025年7月31日 (木)

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		・ごはん ・豚しゃぶごまだれ ・ちくわとじゃが芋煮 ・みそ汁	・ロールパン ・鶏のマーマレード焼き ・マカロニサラダ ・ポパイスープ	**●○食育企画連動○●** **―うどんの日(半夏生)―** **・冷したぬきうどん** ・かぼちゃの肉みそチーズ焼き ・すいか	・ポークカレー ・ツナコーンサラダ ・ヨーグルト苺ソース	・ごはん ・マーボーなす ・チンゲン菜のナムル ・わかめスープ
おやつ		・キャラメルお麩ラスク ・牛乳	・みかんミルクかん ・牛乳	・おかかおにぎり ・牛乳	・シュガートースト ・牛乳	・袋菓子 ・牛乳
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.0 g 食塩 1.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.0 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.3 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.3 g 食塩 1.8 g
	7	8	9	10	11	12
昼食	**★七夕・おたんじょうかい★** **☆お星さまロコモコ** ・蒸鶏とブロッコリーサラダ ・マカロニスープ ・パイナップル缶	・ごはん ・鶏肉のかりん揚げ ・ほうれん草の和え物 ・みそ汁	・ごはん ・魚の中華風香味だれ ・ビーフンソテー ・中華コーンスープ	・ミートスパゲティ ・キャベツサラダ ・おくらスープ ・オレンジ	・ごはん ・豆腐と冬瓜の旨煮 ・のり塩じゃが芋 ・なすのみそ汁	・とり丼 ・白菜のゆかり和え ・みそ汁
おやつ	**☆七夕菓子：素餅(ｻｸﾍﾞｲ)** ・牛乳	・りんごゼリー/星食べよ ・牛乳	・ザクザククッキー ・牛乳	・混ぜごはん ・牛乳	・かぼちゃサンド ・牛乳	・袋菓子 ・牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.4 g 食塩 1.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.4 g 食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.5 g 食塩 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.5 g 食塩 1.4 g
	14	15	16	17	18	19
昼食	・ごはん ・魚の甘酢あんかけ ・切干大根のサラダ ・みそ汁	・焼きそば ・ひじきとかぼちゃ煮 ・みかん缶	・ごはん ・豆腐チャンプル ・ブロッコリーごま和え ・豚汁	・サラダちらし ・鶏じゃが煮 ・すまし汁	・ねばねば冷しそうめん ・キャベツのみそ炒め ・バナナ	・ごはん ・鶏肉ケチャップ炒め ・わかめサラダ ・やさいスープ
おやつ	・チーズクッキー ・牛乳	・きなこトースト ・牛乳	・いももち ・牛乳	・ミルクマフィン ・牛乳	・ぶどうゼリー/星たべよ ・牛乳	・袋菓子 ・牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.1 g 食塩 1.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.2 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.3 g 食塩 1.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.4 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 642 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.8 g 食塩 1.7 g
	21	22	23	24	25	26
昼食		・ごはん ・豚肉のソース炒め ・塩こんぶ和え ・おくらのみそ汁	・冷やし中華 ・厚揚の炒めもの ・パイナップル	・ごはん ・豚肉のごまみそ煮 ・ちくわの磯辺焼き ・すまし汁	**●○食育企画連動○●** ・ごはん ・タンドリーチキン ・南瓜とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞﾀｰ炒め **・モグちゃんのやさいすーぷ**	・チャーハン ・ねぎ塩焼きにく ・はるさめスープ
おやつ		・きなこちんすこう ・牛乳	**★☆今月の郷土料理☆★** **・鳥取:どんどろけめし** ・牛乳	・オレンジゼリー/星たべよ ・牛乳	・チーズうどんスナック ・牛乳	・袋菓子 ・牛乳
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.3 g 食塩 1.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.4 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 662 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 18.2 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 22.3 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 g
	28	29	30	31		
昼食	・ごはん ・鶏のみそ焼き ・高野とひじきとの煮物 ・すまし汁	・なすベーコンスパゲティ ・肉団子ケチャップ煮 ・バナナ	・納豆そぼろ丼 ・じゃが芋の煮っ転がし ・みそ汁 ・オレンジ	**●彩りメニュー●～夏祭り～** ・ごはん **・鶏の夏野菜カラフルソース** ・かわりきんぴら ・みそ汁		
おやつ	・いそべマカロニ ・牛乳	・菜めしおにぎり ・牛乳	・レモンマフィン ・牛乳	・ジャムパン ・牛乳		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 17.4 g 食塩 1.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.1 g 食塩 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g		

＜7月のメニュー紹介＞

・3日はうどんの日で冷したぬきうどんを提供します♪

・7日は七夕とおたんじょうかいメニューです☆星形のハンバーグをのせたロコモコと七夕のお菓子のサクベイを提供します^^

・23日は鳥取の郷土料理のどんどろけめしを提供します！豆腐が入った炊き込みご飯のようなものです！

・25日はもぐちゃんのやさいすーぷを提供します！

・31日は夏祭りがテーマの彩りメニューです！

シダックスフードサービス株式