

令和7年7月 献立表 (A:門司区・小倉北区・小倉南区)

日	献立名			あか	さいろ	みどり
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	火	牛乳 ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきたけと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 まぐろ油漬 豆腐 卵 煮干し だし昆布	米 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 サブレ	にんじん ねぎ トマト えのきたけ 玉ねぎ
2	水	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	牛乳 牛肉 もずく かつお節 だし昆布	米 しらたき ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 食パン いちごジャム	ごぼう にんじん さいいんげん しょうが ねぎ
3	木	牛乳 ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 鶏レバー ハム 油揚げ みそ 煮干し いりこ	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 おかき	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ
4	金	牛乳 ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜とブルーノのケー キ	牛乳 豆腐 鶏肉 竹輪 卵 煮干し だし昆布 鉄強化牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん さいいんげん ねぎ 小松菜 ブルーン
5	土	牛乳 パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ゆで大豆 合ひき肉 チーズ	ロールパン ベンネ サラダ油 トマトビュレ トマトケチャップ しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ スイートコーン パセリ
7	月	牛乳 (パン) ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	牛乳 ハム 卵 だし昆布 かつお節 チーズ	そうめん ごま しょうゆ みりん 砂糖 ゼリー ロールパン	干しいたけ きゅうり トマト オクラ バナナ
8	火	牛乳 ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 わかめ 煮干し だし昆布	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 酢 ごま せんべい	しょうが オクラ にんじん 玉ねぎ ねぎ
9	水	牛乳 パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 ベーコン チーズ ハム	ロールパン サラダ油 スープの素 マカロニ マヨネーズ クラッカー 鉄強化ウエハース	なす オクラ トマト 玉ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり
10	木	牛乳 ごはん びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 牛肉 スキムミルク かに風味かまぼこ	米 バター カレールウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖 かりんとう	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 干しぶどう えだまめ スイートコーン きゅうり
11	金	牛乳 ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 牛肉 油揚げ 卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ クッキー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ
12	土	牛乳 (ごはん) 焼さうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	うどん ウスターソース サラダ油 スープの素 ビスケット 米	にんじん キャベツ もやし ビーマン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
14	月	牛乳 ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛乳 牛肉 煮干し かまぼこ だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め) 昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ あられ	玉ねぎ にんじん さいいんげん チンゲンサイ
15	火	牛乳 ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこし	牛乳 合ひき肉 赤みそ 卵	米 サラダ油 スープの素 砂糖 酒 しょうゆ 片栗粉 ごま油	なす 玉ねぎ にんじん しょうが ビーマン もやし ねぎ とうもろこし
16	水	牛乳 ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきたけと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 まぐろ油漬 豆腐 卵 煮干し だし昆布	米 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 サブレ	にんじん ねぎ トマト えのきたけ 玉ねぎ
17	木	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	牛乳 牛肉 もずく かつお節 だし昆布	米 しらたき ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 食パン いちごジャム	ごぼう にんじん さいいんげん しょうが ねぎ
18	金	牛乳 ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	すいか チーズ (クッキー)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 煮干し チーズ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 クッキー	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ すいか
19	土	牛乳 パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ゆで大豆 合ひき肉 チーズ	ロールパン ベンネ サラダ油 トマトビュレ トマトケチャップ しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ スイートコーン パセリ
22	火	牛乳 ごはん 開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜とブルーノのケー キ	牛乳 豆腐 鶏肉 竹輪 卵 煮干し だし昆布 鉄強化牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん さいいんげん ねぎ 小松菜 ブルーン
23	水	牛乳 パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 ベーコン チーズ ハム	ロールパン サラダ油 スープの素 マカロニ マヨネーズ クラッカー 鉄強化ウエハース	なす オクラ トマト 玉ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり
24	木	牛乳 ごはん びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 牛肉 スキムミルク かに風味かまぼこ	米 バター カレールウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖 かりんとう	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 干しぶどう えだまめ スイートコーン きゅうり
25	金	牛乳 ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁 すいか	アイスクリーム	牛乳 ひじき だし昆布 油揚げ 煮干し 白身魚 青のり わかめ アイスクリーム	米 しょうゆ みりん 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ごま ふ	にんじん えだまめ きゅうり ねぎ すいか
26	土	牛乳 (ごはん) 焼さうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	うどん ウスターソース サラダ油 スープの素 ビスケット 米	にんじん キャベツ もやし ビーマン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
28	月	牛乳 ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 牛肉 油揚げ 卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ クッキー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ
29	火	牛乳 ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛乳 牛肉 煮干し かまぼこ だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め) 昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ あられ	玉ねぎ にんじん さいいんげん チンゲンサイ
30	水	牛乳 ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 わかめ 煮干し だし昆布	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 酢 ごま せんべい	しょうが オクラ にんじん 玉ねぎ ねぎ
31	木	牛乳 ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこし	牛乳 合ひき肉 赤みそ 卵	米 サラダ油 スープの素 砂糖 酒 しょうゆ 片栗粉 ごま油	なす 玉ねぎ にんじん しょうが ビーマン もやし ねぎ とうもろこし

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※25日(金)はお誕生日献立です。

※令和7年4月分の献立表から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて算出した栄養価を記載しています。参考までに、エネルギーについては、日本食品標準成分表(七訂)を用いて算出した値を()で記載しています。新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量や給食に含まれる栄養素の量は変わっておりません。

月 平 均 栄 養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A	B1	B2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児	基準量	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	456(484)	18.6	17.1	291	2.1	390	0.26	0.42	17	1.6
以上児	基準量	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	523(553)	20.2	17.7	255	2.8	448	0.29	0.39	20	1.9