

令和7年 7月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
14 月 28	ミルクパン 鮭のコーンフレーク焼き ジャーマンポテト キャベツと人参のスープ フルーツ	ミルクパン マヨネーズ パン粉 オリーブ油 三温糖	鮭 粉チーズ ウインナー	にんにく じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参	酒 塩 コンソメ 鶏ガラスープの素	五目おにぎり 肝油ドロップ 牛乳
1 火 15	カレーライス 揚げボールと根菜の煮物 ミニトマト フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 揚げボール 牛乳	玉ねぎ 人参 じゃが芋 オクラ 大根 いんげん ミニトマト	カレーパウダー カレー粉 ケチャップ しょうゆ みりん 酒	ビスケットアイス 牛乳
2 水 16	冷やしきつねうどん 豚肉と大葉の棒餃子 ブロッコリー フルーツ	うどん 三温糖 油 餃子の皮	油揚げ なたと 豚肉	大葉 わかめ ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 りんご酢	ホットドック 牛乳
3 木 17	ご飯 ピーマンの肉詰め マカロニサラダ 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 パン粉 油 小麦粉 三温糖 マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉 卵 牛乳 豆腐 ハム 油揚げ みそ	ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 大根	塩 酒 ケチャップ 中濃ソース りんご酢	おからホットケーキ 牛乳
18 金 31	ご飯 うなぎのかば焼き ゆでとうもろこし きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	うなぎ かにかま 豆腐	きゅうり わかめ とうもろこし ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	アップル春巻き 牛乳 18日 肝油ドロップ
5 土 19	ご飯 肉野菜炒め トマト もやしのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	キャベツ もやし にら 玉ねぎ 人参 トマト もやし	鶏ガラスープの素 塩 酒	お菓子 牛乳
4 金 30	食パン(ブルーベリージャム・バター) チキンステーキ ちくわサラダ ビシソワーズ フルーツ	食パン 三温糖 マヨネーズ	バター 鶏肉 ちくわ 牛乳 生クリーム	生姜 にんにく きゅうり キャベツ じゃが芋 玉ねぎ	ブルーベリージャム しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	いなり寿司 牛乳 4日 肝油ドロップ
8 火 29	タレかつ丼 モロヘイヤの和え物 粉ふき芋 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 パン粉 油 三温糖	豚肉 卵 牛乳 おかか 厚揚げ みそ	生姜 モロヘイヤ ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん	冷やしラーメン 牛乳
9 水 23	ナポリタンスパゲティ 冬瓜のそぼろあんかけ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 片栗粉	ベーコン 鶏ひき肉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 冬瓜 生姜 キャベツ ブロッコリー コーン缶	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ みりん 酒	ベビーカステラ アイスココア
10 木 24	ご飯 煮魚 切り干し大根のサラダ 茄子と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 三温糖	魚 ハム みそ	生姜 切り干し大根 きゅうり なす 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢	インドサモサ 牛乳
11 金 25	ご飯 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ ゆで枝豆 じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 オリーブ油	豚肉 みそ	玉ねぎ 生姜 キャベツ レモン 枝豆 じゃが芋	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	フルーツサンド 肝油ドロップ 牛乳
12 土 26	ご飯 鶏肉の治部煮 ミニトマト 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 麩	鶏肉 みそ 油揚げ	大根 人参 しいたけ ミニトマト 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳

<< 鮭のコーンフレーク焼き >>

材料

・鮭 2切れ
・マヨネーズ 大さじ2強
・コーンフレーク 1/2カップ
パン粉 大さじ3
・粉チーズ 大さじ2

①マヨネーズを鮭に絡め、15分程度漬け込む。
②コーンフレークを荒くつぶし、パン粉、粉チーズと
合わせる。

・③鮭に②を全体的につけて、クッキングシートを敷いた鉄板 の上
に並べる。オーブンを180℃に予熱しておく。
④180℃で15分焼いてできあがり。焦げそうだったら温度を 調節
する。

☆七夕メニュー☆

7 月	お星さまカレーライス シーザーサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ	卵 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ きゅうり ミニトマト	カレー粉 ケチャップ カレーパウダー りんご酢 サフラン	お星さまパフェ 肝油ドロップ 牛乳
--------	-------------------------------------	------------------------	-----------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------

☆誕生会メニュー☆

22 火	フィッシュバーガー フライドポテト ブロッコリー 春雨スープ フルーツ	ミルクパン 油 パン粉 小麦粉 春雨 マヨネーズ	魚 卵	きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー 人参	りんご酢 塩 鶏ガラスープの素	夏のフルーツケーキ 牛乳
---------	---	--------------------------------	-----	-------------------------------	--------------------	-----------------

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	588kcal
たんぱく質	21.3g	24.3g
脂質	14.8g	17.5g