



7月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和7年度

矢板保育園

日	曜	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	火	ポークチャップ・チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	585	24.7	20.6	2.4	豚肉 たまごそぼろ チーズ・牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 ゼリーの素	玉ねぎ・トマト缶・人参 ブロッコリー・ピーマン キャベツ・しめじ・みかん缶
2	水	鶏の味噌焼き・にらのお浸し 五目豆・ごはん すまし汁・牛乳	ブルーベリーヨー グルト蒸しパン 麦茶	523	23	14.9	2.3	鶏肉 大豆 牛乳・ヨーグルト	花麩・精白米 蒸しパンミックス ブルーベリージャム	にら・もやし・人参 大根・筍・レンコン 小松菜
3	木	塩ラーメン・春巻き レンコンサラダ バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	526	20	14.3	2.5	豚肉 なると 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン・精白米 塩ラーメンスープ ごまドレッシング	キャベツ・人参・もやし レンコン・コーン・バナナ ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
4	金	親子丼・かぼちゃの天ぷら キャベツのゆかり和え 味噌汁・牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	558	21.4	19.4	2.4	鶏肉・卵 油あげ 牛乳・きな粉	精白米 てんぷら粉 コッペパン	玉ねぎ・三つ葉・人参 キャベツ・きゅうり ゆかり・かぼちゃ・大根
5	土	すき焼き風煮・オクラのおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	503	18.2	10.4	1.9	豚肉・豆腐 かつお節 牛乳	すき焼きのたれ さつま芋・精白米 サラダせんべい	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・オクラ 小松菜・しめじ
6	日									
7	月	お誕生会・・・うどん・バリバリサラダ 星型ハンバーグ・のり塩ポテト 杏仁フルーツ・カルピス	枝豆おにぎり 麦茶	523	13.7	10.1	2.1	星型ハンバーグ わかめ・かまぼこ 青のり・昆布茶	うどん・ポテトチップス じゃが芋・星型杏仁 カルピス・精白米	オクラ・キャベツ・人参 きゅうり・みかん缶 パイン缶・黄桃缶・枝豆
8	火	鶏のすっぱ煮・切干大根煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	544	22.4	17.1	1.9	鶏肉・納豆 さつま揚げ 牛乳	精白米 食パン ホイップクリーム	ほうれん草・人参・ごぼう もやし・切干大根・白菜 グリーンピース・黄桃缶
9	水	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	632	19	18.3	2.4	豚肉・大豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・バーモントフレーク 青じそドレッシング じゃが芋・バウムクーヘン	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・コーン 福神漬け・バナナ
10	木	モロの竜田揚げ・昆布びら ブロッコリーサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	535	21.6	18.4	2.2	モロ 昆布・鶏肉 牛乳・チーズ	片栗粉・ごま油 和風ドレッシング 精白米・じゃが芋	ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草・もやし
11	金	麻婆豆腐丼・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ・牛乳	水ようかん 麦茶	587	15.9	18	2.4	豆腐・豚肉 餃子・わかめ 牛乳	精白米・麻婆豆腐の素 片栗粉・マヨネーズ 春雨・水ようかんの素	筍・人参・ねぎ にら・チンゲン菜 コーン
12	土	豚肉の生姜焼き・海藻サラダ 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	502	21.2	15.8	2.3	豚肉・海藻サラダ 高野豆腐 牛乳	青じそドレッシング 精白米・里芋 ビスケット	玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり・筍 椎茸・キヌサヤ・白菜
13	日									
14	月	チキンカツ煮・金時豆 もやしの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	534	17.4	15.4	2.5	チキンカツ・卵 金時豆・わかめ 牛乳	和風ドレッシング 精白米・じゃが芋 麩・バター	玉ねぎ・人参 もやし・インゲン コーン
15	火	焼きそば・とうもろこし ゆでブロッコリー オニオンスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	516	18.6	12.1	2.3	豚肉 牛乳 ベーコン・チーズ	焼きそば麺 焼きそばソース 精白米	キャベツ・人参・にら・もやし ブロッコリー・玉ねぎ・パセリ とうもろこし・トマト缶
16	水	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツのごまドレ和え・ごはん 卵スープ・牛乳	ワッフル りんごジュース	553	18.6	19.9	2.2	タラ・焼売 卵 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごまドレッシング・精白米 ワッフル・りんごジュース	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり ねぎ
17	木	ジャムパン・ハムカツ スパゲティサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	560	18.7	17.6	2	ハムカツ ツナ・ウインナー 牛乳	食パン・ジャム スパゲティ・精白米 イタリアンドレッシング	人参・きゅうり キャベツ・椎茸 菜飯の素
18	金	いわしの生姜煮・オクラのお浸し 栄養金平・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツヨーグル ト 麦茶	557	27.2	19.6	2.2	いわしの生姜煮・油揚げ 豚肉・茎わかめ・さつま揚げ 牛乳・ヨーグルト	ごま油・精白米	オクラ・もやし 人参・ごぼう 椎茸・大根
19	土	鶏のから揚げ・白菜の昆布茶和え 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	537	19.1	18.5	2.2	鶏肉 昆布茶・厚揚げ 牛乳	片栗粉 精白米 醤油せんべい	白菜・人参・きゅうり 小松菜・しめじ ほうれん草・もやし
20	日									
21	月	海の日								
22	火	ミートソーススパゲティ・ミニコロッケ 花野菜のイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	542	20.3	16.3	2.4	ミートソース・豚肉 牛乳 鶏肉	スパゲティ・ミニコロッケ デミグラスソース・精白米 イタリアンドレッシング	玉ねぎ・カリフラワー ブロッコリー・人参・ねぎ 黄ピーマン・キャベツ・椎茸
23	水	チキンカレー・福神漬け・春雨サラダ セレクト給食・・・①レモンゼリー ②プリン③フルーツポンチ・牛乳	たい焼き 野菜ジュース（ピーチ）	632	15.3	13.4	2.7	鶏肉・牛乳	精白米・バーモントフレーク 春雨・和風ドレッシング たい焼き・野菜ジュース（ピーチ）	玉ねぎ・人参・福神漬け きゅうり・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
24	木	サバの味噌煮・ポテトサラダ ひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	528	20.9	18.6	2.1	サバ・ハム ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	片栗粉・じゃが芋 マヨネーズ 星型せんべい	人参・きゅうり 小松菜 しめじ
25	金	チンジャオロース・ほうれん草のナムル 揚げカニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	588	21.2	22.7	2	豚肉 カニシューマイ 牛乳	チンジャオロースの素・ごま油 精白米・片栗粉・ゼリーの素 カステラ・ホイップクリーム	玉ねぎ・筍・ピーマン ほうれん草・もやし・黄桃缶 人参・チンゲン菜
26	土	なつまつり								
27	日									
28	月	鶏の照り焼き・大根のおかか和え かぼちゃの甘煮・のり佃煮ごはん にら玉汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	529	19.5	12.9	2.2	鶏肉・かつお節 のり佃煮・卵 牛乳・きな粉	精白米・マカロニ	大根・人参 きゅうり かぼちゃ・にら
29	火	ビビンバごはん・ポテトフライ ブロッコリーのごまドレ和え 春雨スープ・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	523	17.6	12.8	2.1	豚肉 牛乳 ヨーグルト	精白米・焼肉のたれ ごま油・ごまドレッシング ポテトフライ・春雨	もやし・ほうれん草 ブロッコリー・コーン チンゲン菜・人参・バナナ
30	水	白身魚フライ・豆腐サラダ 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	534	17.5	17.2	2.3	白身魚フライ 豆腐・昆布 ちくわ・牛乳	青じそドレッシング 精白米 シュガーロール	トマト・きゅうり 人参・大根 白菜・ごぼう
31	木	そうめん・筑前煮 さつま芋の天ぷら すいか・牛乳	ウインナーケ チャップおにぎり 麦茶	510	15.1	10.3	2.1	わかめ・かまぼこ 鶏肉 牛乳・ウインナー	そうめん・里芋 さつま芋・てんぷら粉 精白米	大根・ごぼう・レンコン 人参・キヌサヤ・玉ねぎ オクラ・ミックスベジタブル

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



7月の予定こんだてひょう(2才児)



令和7年度										矢板保育園		
日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる	
1	火	オレンジ	ポークチャップ・チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	556	23.5	19.6	2.2	豚肉 たまごそばろ チーズ・牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 ゼリーの素	オレンジ・玉ねぎ・トマト缶・人参 ブロッコリー・ピーマン キャベツ・しめじ・みかん缶	
2	水	クッキー	鶏の味噌焼き・にらのお浸し 五目豆・ごはん すまし汁・牛乳	ブルーベリーヨー グルト蒸しパン 麦茶	497	21.9	14.2	2.1	鶏肉 大豆 牛乳・ヨーグルト	クッキー・花麴・精白米 蒸しパンミックス ブルーベリージャム	にら・もやし・人参 大根・筍・レンコン 小松菜	
3	木	ビスケット	塩ラーメン・春巻き レンコンサラダ バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	500	19.0	13.6	2.3	豚肉 なると 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン・精白米 塩ラーメンスープ ビスケット・ごまドレッシング	キャベツ・人参・もやし レンコン・コーン・バナナ ほうれん草・玉ねぎ・椎茸	
4	金	コーンフレー ク	親子丼・かぼちゃの天ぷら キャベツのゆかり和え 味噌汁・牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	530	20.3	18.4	2.2	鶏肉・卵 油あげ 牛乳・きな粉	コーンフレーク・精白米 てんぷら粉 コッペパン	玉ねぎ・三つ葉・人参 キャベツ・きゅうり ゆかり・かぼちゃ・大根	
5	土	白い風船	すき焼き風煮・オクラのおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	478	17.3	9.9	1.7	豚肉・豆腐 かつお節 牛乳	白い風船・すき焼きのたれ さつま芋・精白米 サラダせんべい	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・オクラ 小松菜・しめじ	
6	日											
7	月	チーズかまぼ こ	お誕生会・・・うどん・バリバリサラダ 星型ハンバーグ・のり塩ポテト 杏仁フルーツ・カルピス	枝豆おにぎり 麦茶	497	13.0	9.6	1.9	チーズかまぼこ・星型ハンバーグ わかめ・かまぼこ 青のり・昆布茶	うどん・ポテトチップス じゃが芋・星型杏仁 カルピス・精白米	オクラ・キャベツ・人参 きゅうり・みかん缶 パイン缶・黄桃缶・枝豆	
8	火	たまごボーロ	鶏のすっぱ煮・切干大根煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツサンド 麦茶	517	21.3	16.2	1.7	鶏肉・納豆 さつま揚げ 牛乳	たまごボーロ・精白米 食パン ホイップクリーム	ほうれん草・人参・ごぼう もやし・切干大根・白菜 グリーンピース・黄桃缶	
9	水	白い風船	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	600	18.1	17.4	2.2	豚肉・大豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・バーモントフレーク 白い風船・青じそドレッシング じゃが芋・バウムクーヘン	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・コーン 福神漬け・バナナ	
10	木	ピーチゼリー	モロの竜田揚げ・昆布びら ブロッコリーサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	508	20.5	17.5	2	モロ 昆布・鶏肉 牛乳・チーズ	ゼリーの素・片栗粉・ごま油 和風ドレッシング 精白米・じゃが芋	ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草・もやし	
11	金	ソフトせんべ い	麻婆豆腐丼・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ・牛乳	水ようかん 麦茶	558	15.1	17.1	2.2	豆腐・豚肉 餃子・わかめ 牛乳	ソフトせんべい・精白米・麻婆豆腐の素 片栗粉・マヨネーズ 春雨・水ようかんの素	筍・人参・ねぎ にら・チンゲン菜 コーン	
12	土	オレンジ	豚肉の生姜焼き・海藻サラダ 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	477	20.1	15.0	2.1	豚肉・海藻サラダ 高野豆腐 牛乳	青じそドレッシング 精白米・里芋 ビスケット	オレンジ・玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり・筍 椎茸・キヌサヤ・白菜	
13	日											
14	月	野菜せんべい	チキンカツ煮・金時豆 もやしの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お麴のラスク 麦茶	507	16.5	14.6	2.3	チキンカツ・卵 金時豆・わかめ 牛乳	和風ドレッシング 精白米・じゃが芋 野菜せんべい・麴・バター	玉ねぎ・人参 もやし・インゲン コーン	
15	火	クッキー	焼きそば・とうもろこし ゆでブロッコリー オニオンスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	490	17.7	11.5	2.1	豚肉 牛乳 ベーコン・チーズ	クッキー・焼きそば麺 焼きそばソース 精白米	キャベツ・人参・にら・もやし ブロッコリー・玉ねぎ・パセリ とうもろこし・トマト缶	
16	水	バナナ	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツのごまドレ和え・ごはん 卵スープ・牛乳	ワッフル りんごジュース	525	17.7	18.9	2	タラ・焼売 卵 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごまドレッシング・精白米 ワッフル・りんごジュース	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり バナナ・ねぎ	
17	木	星型せんべい	ジャムパン・ハムカツ スパゲティサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	532	17.8	16.7	1.8	ハムカツ ツナ・ウインナー 牛乳	星型せんべい・食パン・ジャム スパゲティ・精白米 イタリアンドレッシング	人参・きゅうり キャベツ・椎茸 菜飯の素	
18	金	オレンジ	いわしの生姜煮・オクラのお浸し 栄養金平・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツヨーグル ト 麦茶	529	25.8	18.6	2	いわしの生姜煮・油揚げ 豚肉・茎わかめ・さつま揚げ 牛乳・ヨーグルト	ごま油・精白米	オクラ・もやし 人参・ごぼう オレンジ・椎茸・大根	
19	土	りんご	鶏のから揚げ・白菜の昆布茶和え 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	510	18.1	17.6	2	鶏肉 昆布茶・厚揚げ 牛乳	片栗粉 精白米 醤油せんべい	白菜・人参・きゅうり りんご・小松菜・しめじ ほうれん草・もやし	
20	日											
21	月		海の日									
22	火	ウエハース	ミートソーススパゲティ・ミニコロッケ 花野菜のイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	515	19.3	15.5	2.2	ミートソース・豚肉 牛乳 鶏肉	ウエハース・スパゲティ・ミニコロッケ デミグラスソース・精白米 イタリアンドレッシング	玉ねぎ・カリフラワー ブロッコリー・人参・ねぎ 黄ピーマン・キャベツ・椎茸	
23	水	チーズかまぼ こ	チキンカレー・福神漬け・春雨サラダ セレクト給食・・・①レモンゼリー ②プリン③フルーツポンチ・牛乳	たい焼き 野菜ジュース（ピーチ）	600	14.5	12.7	2.5	チーズかまぼこ 鶏肉 牛乳	精白米・バーモントフレーク・プリンの素 春雨・和風ドレッシング・ゼリーの素 たい焼き・野菜ジュース（ピーチ）	玉ねぎ・人参・福神漬け きゅうり・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶	
24	木	フルーチェ （いちご）	サバの味噌煮・ポテトサラダ ひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	502	19.9	17.7	1.9	サバ・ハム ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	片栗粉・じゃが芋 フルーチェの素・マヨネーズ 星型せんべい	人参・きゅうり 小松菜 しめじ	
25	金	バナナ	チンジャオロース・ほうれん草のナムル 揚げカニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	559	20.1	21.6	1.8	豚肉 カニシューマイ 牛乳	チンジャオロースの素・ごま油 精白米・片栗粉・ゼリーの素 カステラ・ホイップクリーム	玉ねぎ・筍・ピーマン ほうれん草・もやし・黄桃缶 バナナ・人参・チンゲン菜	
26	土		なつまつり									
27	日											
28	月	ソフトせんべ い	鶏の照り焼き・大根のおかか和え かぼちゃの甘煮・のり佃煮ごはん にら玉汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	503	18.5	12.3	2	鶏肉・かつお節 のり佃煮・卵 牛乳・きな粉	ソフトせんべい 精白米 マカロニ	大根・人参 きゅうり かぼちゃ・にら	
29	火	白い風船	ビビンバごはん・ポテトフライ ブロッコリーのごまドレ和え 春雨スープ・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	497	16.7	12.2	1.9	豚肉 牛乳 ヨーグルト	白い風船・精白米・焼肉のたれ ごま油・ごまドレッシング ポテトフライ・春雨	もやし・ほうれん草 ブロッコリー・コーン チンゲン菜・人参・バナナ	
30	水	オレンジゼ リー	白身魚フライ・豆腐サラダ 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	507	16.6	16.3	2.1	白身魚フライ 豆腐・昆布 ちくわ・牛乳	青じそドレッシング ゼリーの素・精白米 シュガーロール	トマト・きゅうり 人参・大根 白菜・ごぼう	
31	木	クッキー	そうめん・筑前煮 さつま芋の天ぷら すいか・牛乳	ウインナーケ チャップおにぎり 麦茶	485	14.3	9.8	1.9	わかめ・かまぼこ 鶏肉 牛乳・ウインナー	クッキー・そうめん・里芋 さつま芋・てんぷら粉 精白米	大根・ごぼう・レンコン 人参・キヌサヤ・玉ねぎ オクラ・ミックスベジタブル	

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



7月の予定こんだてひょう(1才児)



令和7年度										矢板保育園		
日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる	
1	火	オレンジ	ポークチャップ・チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	500	21.1	17.6	2.0	豚肉 たまごそばろ チーズ・牛乳	イタリアンドレッシング 精白米 ゼリーの素	オレンジ・玉ねぎ・トマト缶・人参 ブロッコリー・ピーマン キャベツ・しめじ・みかん缶	
2	水	クッキー	鶏の味噌焼き・にらのお浸し 五目豆・ごはん すまし汁・牛乳	ブルーベリーヨー グルト蒸しパン 麦茶	447	19.7	12.7	1.9	鶏肉 大豆 牛乳・ヨーグルト	クッキー・花麴・精白米 蒸しパンミックス ブルーベリージャム	にら・もやし・人参 大根・筍・レンコン 小松菜	
3	木	ビスケット	塩ラーメン・春巻き レンコンサラダ バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	450	17.1	12.2	2.1	豚肉 なると 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン・精白米 塩ラーメンスープ ビスケット・ごまドレッシング	キャベツ・人参・もやし レンコン・コーン・バナナ ほうれん草・玉ねぎ・椎茸	
4	金	コーンフレー ク	親子丼・かぼちゃの天ぷら キャベツのゆかり和え 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	477	18.3	16.6	2.0	鶏肉・卵 油あげ 牛乳・きな粉	コーンフレーク・精白米 てんぷら粉 食パン・ジャム	玉ねぎ・三つ葉・人参 キャベツ・きゅうり ゆかり・かぼちゃ・大根	
5	土	白い風船	すき焼き風煮・オクラのおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	430	15.6	8.9	1.5	豚肉・豆腐 かつお節 牛乳	白い風船・すき焼きのたれ さつま芋・精白米 ソフトせんべい	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・オクラ 小松菜・しめじ	
6	日											
7	月	チーズかまぼ こ	お誕生会 ・・・うどん・パリパリサラダ 星型ハンバーグ・のり塩ポテト 杏仁フルーツ・カルピス	枝豆おにぎり 麦茶	447	11.7	8.6	1.7	チーズかまぼこ・星型ハンバーグ わかめ・かまぼこ 青のり・昆布茶	うどん・ポテトチップス じゃが芋・星型杏仁 カルピス・精白米	オクラ・キャベツ・人参 きゅうり・みかん缶 パイン缶・黄桃缶・枝豆	
8	火	たまごボーロ	鶏のすっぱ煮・切干大根煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	465	19.2	14.6	1.5	鶏肉・納豆 さつま揚げ 牛乳	たまごボーロ・精白米 食パン ジャム	ほうれん草・人参・ごぼう もやし・切干大根・白菜 グリーンピース・黄桃缶	
9	水	白い風船	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ バナナヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	540	16.2	15.6	2.0	豚肉・大豆 ヨーグルト 牛乳	精白米・バーモントフレーク 白い風船・青じそドレッシング じゃが芋・バウムクーヘン	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・コーン 福神漬け・バナナ	
10	木	ピーチゼリー	モロの竜田揚げ・昆布びら ブロッコリーサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	457	18.5	15.7	1.8	モロ 昆布・鶏肉 牛乳・チーズ	ゼリーの素・片栗粉・ごま油 和風ドレッシング 精白米・じゃが芋	ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草・もやし	
11	金	ソフトせんべ い	麻婆豆腐丼・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ・牛乳	水ようかん 麦茶	502	13.6	15.4	2.0	豆腐・豚肉 餃子・わかめ 牛乳	ソフトせんべい・精白米・麻婆豆腐の素 片栗粉・マヨネーズ 春雨・水ようかんの素	筍・人参・ねぎ にら・チンゲン菜 コーン	
12	土	オレンジ	豚肉の生姜焼き・海藻サラダ 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	429	18.1	13.5	1.9	豚肉・海藻サラダ 高野豆腐 牛乳	青じそドレッシング 精白米・里芋 ビスケット	オレンジ・玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり・筍 椎茸・キヌサヤ・白菜	
13	日											
14	月	野菜せんべい	チキンカツ煮・金時豆 もやしの和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お麴のラスク 麦茶	457	14.9	13.2	2.1	チキンカツ・卵 金時豆・わかめ 牛乳	和風ドレッシング 精白米・じゃが芋 野菜せんべい・麴・バター	玉ねぎ・人参 もやし・インゲン コーン	
15	火	クッキー	焼きそば・とうもろこし ゆでブロッコリー オニオンスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	441	15.9	10.3	1.9	豚肉 牛乳 ベーコン・チーズ	クッキー・焼きそば麺 焼きそばソース 精白米	キャベツ・人参・にら・もやし ブロッコリー・玉ねぎ・パセリ とうもろこし・トマト缶	
16	水	バナナ	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツのごまドレ和え・ごはん 卵スープ・牛乳	ワッフル りんごジュース	473	15.9	17.0	1.8	タラ・焼売 卵 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごまドレッシング・精白米 ワッフル・りんごジュース	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり バナナ・ねぎ	
17	木	星型せんべい	ジャムパン・ハムカツ スパゲティサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	479	16.0	15.0	1.6	ハムカツ ツナ・ウインナー 牛乳	星型せんべい・食パン・ジャム スパゲティ・精白米 イタリアンドレッシング	人参・きゅうり キャベツ・椎茸 菜飯の素	
18	金	オレンジ	いわしの生姜煮・オクラのお浸し 栄養金平・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツヨーグル ト 麦茶	476	23.3	16.8	1.8	いわしの生姜煮・油揚げ 豚肉・茎わかめ・さつま揚げ 牛乳・ヨーグルト	ごま油・精白米	オクラ・もやし 人参・ごぼう オレンジ・椎茸・大根	
19	土	りんご	鶏のから揚げ・白菜の昆布茶和え 厚揚げ煮・ごはん すまし汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	459	16.3	15.8	1.8	鶏肉 昆布茶・厚揚げ 牛乳	片栗粉 精白米 野菜せんべい	白菜・人参・きゅうり りんご・小松菜・しめじ ほうれん草・もやし	
20	日											
21	月		海の日									
22	火	ウエハース	ミートソーススパゲティ・ミニコロッケ 花野菜のイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	463	17.4	13.9	2.0	ミートソース・豚肉 牛乳 鶏肉	ウエハース・スパゲティ・ミニコロッケ デミグラスソース・精白米 イタリアンドレッシング	玉ねぎ・カリフラワー ブロッコリー・人参・ねぎ 黄ピーマン・キャベツ・椎茸	
23	水	チーズかまぼ こ	チキンカレー・福神漬け 春雨サラダ・レモンゼリー 牛乳	たい焼き 野菜ジュース（ピーチ）	540	13.1	11.5	2.3	チーズかまぼこ 鶏肉 牛乳	精白米・バーモントフレーク 春雨・和風ドレッシング・ゼリーの素 たい焼き・野菜ジュース（ピーチ）	玉ねぎ・人参 福神漬け きゅうり・コーン	
24	木	フルーチェ （いちご）	サバの味噌煮・ポテトサラダ ひじきごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	451	17.9	15.9	1.7	サバ・ハム ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	片栗粉・じゃが芋 フルーチェの素・マヨネーズ 星型せんべい	人参・きゅうり 小松菜 しめじ	
25	金	バナナ	チンジャオロース・ほうれん草のナムル 揚げカニシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	503	18.1	19.4	1.6	豚肉 カニシューマイ 牛乳	チンジャオロースの素 精白米・片栗粉・ごま油 カステラ・ゼリーの素	玉ねぎ・筍・ピーマン ほうれん草・もやし・黄桃缶 バナナ・人参・チンゲン菜	
26	土		なつまつり									
27	日											
28	月	ソフトせんべ い	鶏の照り焼き・大根のおかか和え かぼちゃの甘煮・のり佃煮ごはん にら玉汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	452	16.7	11.0	1.8	鶏肉・かつお節 のり佃煮・卵 牛乳・きな粉	ソフトせんべい 精白米 マカロニ	大根・人参 きゅうり かぼちゃ・にら	
29	火	白い風船	ビビンバごはん・ポテトフライ ブロッコリーのごまドレ和え 春雨スープ・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	447	15.0	10.9	1.7	豚肉 牛乳 ヨーグルト	白い風船・精白米・焼肉のたれ ごま油・ごまドレッシング ポテトフライ・春雨	もやし・ほうれん草 ブロッコリー・コーン チンゲン菜・人参・バナナ	
30	水	オレンジゼ リー	白身魚フライ・豆腐サラダ 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	457	15.0	14.7	1.9	白身魚フライ 豆腐・昆布 ちくわ・牛乳	青じそドレッシング ゼリーの素・精白米 シュガーロール	トマト・きゅうり 人参・大根 白菜・ごぼう	
31	木	クッキー	そうめん・筑前煮 さつま芋の天ぷら すいか・牛乳	ウインナーケ チャップおにぎり 麦茶	436	12.9	8.8	1.7	わかめ・かまぼこ 鶏肉 牛乳・ウインナー	クッキー・そうめん・里芋 さつま芋・てんぷら粉 精白米	大根・ごぼう・レンコン 人参・キヌサヤ・玉ねぎ オクラ・ミックスベジタブル	

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



7月の予定こんだてひょう(離乳食)



令和7年度

矢板保育園

日	曜	完了期食(12ヶ月～)			後期食(9～11ヶ月頃)		中期食(7～8ヶ月頃)	初期食(5～6ヶ月頃)
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ	昼食		
1	火	オレンジ	豚のトマト煮・チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	オレンジ	豚のトマト煮 ブロッコリーサラダ 白粥・キャベツのスープ・麦茶	鶏のトマト煮 ブロッコリーサラダ 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
2	水	クッキー	鶏の味噌煮・にらのお浸し 五目豆・ごはん すまし汁・牛乳	ブルーベリーヨー グルト蒸しパン 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	チキン煮 五目豆 白粥・小松菜のスープ・麦茶	そぼろ煮 五目豆 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
3	木	マンナビス ケット	にゅうめん・里芋煮 レンコンサラダ バナナ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	マンナビス ケット	にゅうめん・里芋煮 ほうれん草のサラダ バナナ・麦茶	にゅうめん・里芋煮 ほうれん草のサラダ 麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
4	金	コーンフレ ーク	親子煮・かぼちゃ煮 キャベツのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	小魚せんべい	親子煮 キャベツのサラダ 白粥・大根のスープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
5	土	ハイハイ (プレーン)	豆腐の野菜あんかけ・オクラのおかか和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	しらす&わかめせん べい 麦茶	ハイハイ (プレーン)	豆腐の野菜あんかけ さつま芋煮 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	豆腐の野菜あんかけ さつま芋煮 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
6	日							
7	月	チーズス ティック	煮込みうどん・ハンバーグ 人参のサラダ オレンジ・麦茶	枝豆おにぎり 麦茶	チーズス ティック	煮込みうどん ハンバーグ オレンジ・麦茶	煮込みうどん 肉団子のトマト煮 りんご・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
8	火	たまごボーロ	チキン煮・切干大根煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	たまごボーロ	チキン煮 ほうれん草の納豆和え 白粥・白菜のスープ・麦茶	チキン煮 ほうれん草の納豆和え 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
9	水	ハイハイ (野菜)	肉じゃが コロコロサラダ・ごはん バナナヨーグルト・麦茶	しらす&わかめせ んべい 牛乳	ハイハイ (野菜)	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・バナナ・麦茶	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
10	木	ピーチゼリー	煮魚(タラ)・昆布びら ブロッコリーサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	ヨーグルト	煮魚(タラ) ブロッコリーサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	煮魚(タラ) ブロッコリーサラダ 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
11	金	小魚せんべい	豆腐と野菜のそぼろ煮 春雨サラダ・かぼちゃ煮 ごはん・わかめスープ・牛乳	ヨーグルト 麦茶	小魚せんべい	豆腐と野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・わかめスープ・麦茶	豆腐と野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
12	土	オレンジ	豚の玉ねぎあんかけ・大根のサラダ 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	かぼちゃ&にんじ んリング 麦茶	オレンジ	豚の玉ねぎあんかけ 高野豆腐煮 白粥・里芋のスープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ 高野豆腐煮 白粥・麦茶	白粥 玉ねぎペースト 麦茶
13	日							
14	月	ほうれん草と 小松菜せんべ い	チキン煮・さつま芋の甘煮 もやしのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	鶏の野菜あんかけ さつま芋煮 白粥・もやしのスープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ さつま芋煮 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
15	火	クッキー	にゅうめん・とうもろこし ゆでブロッコリー オニオンスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	マンナウエ ハース	にゅうめん・とうもろこし ゆでブロッコリー 玉ねぎのスープ・麦茶	にゅうめん・とうもろこし ゆでブロッコリー 麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
16	水	バナナ	煮魚(タラ)・高野豆腐煮 キャベツのサラダ・ごはん 卵スープ・牛乳	かぼちゃ&にんじ んリング りんごジュース	バナナ	煮魚(タラ) キャベツのサラダ 白粥・卵のスープ・麦茶	煮魚(タラ) キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
17	木	小魚せんべい	ジャムパン・チキン煮 スパゲティサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	小魚せんべい	チキン煮 スパゲティサラダ パン粥・キャベツのスープ・麦茶	チキン煮 きゅうりのツナ和え パン粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
18	金	オレンジ	煮魚(サバ)・オクラのサラダ 栄養金平・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツヨーグル ト 麦茶	オレンジ	煮魚(サバ) オクラのサラダ 白粥・大根のスープ・麦茶	煮魚(鮭) オクラのサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
19	土	りんご	チキン煮・白菜のサラダ 豆腐の野菜あんかけ・ごはん すまし汁・牛乳	しらす&わかめせ んべい 麦茶	りんご	チキン煮 白菜のサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	そぼろ煮 白菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
20	日							
21	月		海の日					
22	火	マンナウエ ハース	ミートソーススパゲティ 花野菜サラダ・じゃが芋煮 コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	マンナウエ ハース	鶏と野菜のスパゲティ 花野菜のサラダ・じゃが芋煮 キャベツのスープ・麦茶	にゅうめん・じゃが芋煮 花野菜のサラダ 麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
23	水	チーズス ティック	肉じゃが・春雨サラダ ごはん レモンゼリー・牛乳	ジャムパン りんごジュース	チーズス ティック	肉じゃが 人参のサラダ 白粥・オレンジ・麦茶	肉じゃが 人参のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
24	木	フルーチェ (いちご)	サバの味噌煮・ポテトサラダ ひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	ヨーグルト	煮魚(サバ) ポテトサラダ 白粥・小松菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) ポテトサラダ 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
25	金	バナナ	豚の玉ねぎあんかけ・里芋煮 ほうれん草のサラダ・ごはん 中華スープ・牛乳	ゼリー 麦茶	バナナ	豚の野菜あんかけ 里芋煮 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
26	土		なつまつり					
27	日							
28	月	ほうれん草と 小松菜せんべ い	チキン煮・大根のサラダ かぼちゃの甘煮・ごはん にら玉汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	チキン煮 大根のサラダ 白粥・卵のスープ・麦茶	チキン煮 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
29	火	ハイハイ (プレーン)	豚の野菜あんかけ・じゃが芋煮 ブロッコリーサラダ・ごはん 春雨スープ・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	ハイハイ (プレーン)	豚の野菜あんかけ じゃが芋煮 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ じゃが芋煮 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
30	水	オレンジゼ リー	煮魚(タラ)・豆腐サラダ 切昆布煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	オレンジ	煮魚(タラ) 大根のサラダ 白粥・白菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 豆腐ペースト 麦茶
31	木	クッキー	にゅうめん・筑前煮 さつま芋煮 すいか・牛乳	ウインナーケ チャップおにぎり 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	にゅうめん・コロコロサラダ さつま芋煮 すいか・麦茶	にゅうめん・コロコロサラダ さつま芋煮 りんご・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶

麦茶・・・麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。