



令和7年度 7月の献立



めぐみ保育園
2025.6.30発行
No.4

幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量		
14 28	月	夏野菜カレー わかめスープ ハムサラダ オレンジ		お茶 いちごのレアチーズケーキ	エネルギー	550	kcal
					たんぱく質	14.9	g
					脂質	18.9	g
					炭水化物	79.0	g
					食塩	2.2	g
1 15 29	火	(1.29) 海鮮あんかけ焼きそば 白菜とねぎの清汁 お揚げときゅうりの和え物 りんご	(15) 担々麺 お揚げときゅうりの和え物 りんご	牛乳 (1.29) 梅ひじきおにぎり (15) 天かすと青のりの おにぎり	エネルギー	552	kcal
					たんぱく質	21.0	g
					脂質	15.1	g
					炭水化物	80.4	g
					食塩	2.2	g
2 16 30	水	(2.30) おかかのふりかけご飯 なめこと豆腐の味噌汁 レバニラ 切干大根の炒め煮	(16) ご飯 なめこと豆腐の味噌汁 チンジャオロース 切干大根の炒め煮	お茶 (2.30) サーターアングギー (16) アメリカンドッグ	エネルギー	564	kcal
					たんぱく質	18.1	g
					脂質	17.5	g
					炭水化物	79.2	g
					食塩	1.6	g
3 17 31	木	(3.31) ロールパン ブロッコリーのスープ チーズハンバーグ ポテトサラダ	(17) ロールパン ブロッコリーのスープ やみつぎチキン ミモザサラダ	牛乳 (3.31) 骨太パスタ (17) 和風パスタ	エネルギー	584	kcal
					たんぱく質	27.1	g
					脂質	24.0	g
					炭水化物	63.3	g
					食塩	2.9	g
4 18	金	ご飯 絹さやと人参の清汁 あじの南蛮漬け 春雨ともやしの炒め物		ヨーグルト シリアルクッキー	エネルギー	584	kcal
					たんぱく質	18.8	g
					脂質	19.1	g
					炭水化物	80.2	g
					食塩	2.5	g
5 19	土	ガーリックチャーハン レタススープ 大根のさっぱり和え		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	555	kcal
					たんぱく質	14.5	g
					脂質	19.3	g
					炭水化物	78.5	g
					食塩	2.2	g
7	月	🍱☆七夕行事食☆🍱 天ぷらそうめん 鶏の生姜焼き 短冊サラダ とうもろこし		お茶 お星さまフルーツポンチ	エネルギー	498	kcal
					たんぱく質	23.6	g
					脂質	15.0	g
					炭水化物	65.0	g
					食塩	2.7	g
8 22	火	プルコギ丼 ほうれん草とコーンのスープ きゅうりの梅おかか和え メロン		牛乳 揚げパン	エネルギー	605	kcal
					たんぱく質	22.3	g
					脂質	16.4	g
					炭水化物	91.1	g
					食塩	2.3	g
9 23	水	ご飯 冬瓜ととろろ昆布の清汁 とんかつ れんこんの塩きんぴら		ヨーグルト マーラーカオ	エネルギー	581	kcal
					たんぱく質	22.3	g
					脂質	15.6	g
					炭水化物	91.4	g
					食塩	3.1	g
10 24	木	ロールパン ABCスープ 鮭のトマトチーズ焼き グリーンサラダ		牛乳 ねぎ塩ラーメン	エネルギー	556	kcal
					たんぱく質	27.9	g
					脂質	22.8	g
					炭水化物	57.4	g
					食塩	2.7	g
11 25	金	ご飯 かぶとしめじの味噌汁 肉じゃが ひじきナムル		牛乳 チョコバナナ	エネルギー	531	kcal
					たんぱく質	17.5	g
					脂質	15.9	g
					炭水化物	78.9	g
					食塩	3.3	g
12 26	土	鶏肉うどん 豚ひき肉となすの炒め物 三色和え		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	572	kcal
					たんぱく質	24.7	g
					脂質	17.9	g
					炭水化物	75.6	g
					食塩	2.8	g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。