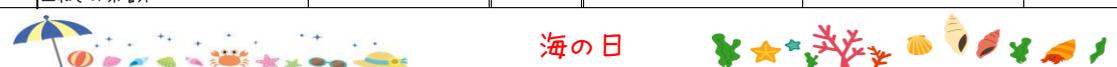


7月献立表

令和7年7月1日発行
別府つくし保育園

日	曜	行事予定		総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える	
1	火	つくしんぼ 素ごはん 肉豆腐 ごま酢和え なすの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ②スキムミルク 豆乳 ☆ちんすこう	未：567 以：649	牛乳 豆乳 しらす 牛肉 納豆 豆腐 スキムミルク のり佃煮 わかめ しらす みそ いりこ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま 米粉	玉ねぎ 葉ネギ とうもろこし きゅうり もやし キャベツ 人参 えのき なす	
2	水	うんどうあそび 白ごはん 鯖の塩焼き 切干大根のごまヨサラダ 根菜の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 バナナ ②スキムミルク 豆乳 ☆お好み焼き	未：497 以：685	牛乳 豆乳 さば のり佃煮 納豆 みそ いりこ 豚肉 スキムミルク 油揚げ	米 砂糖 油 さつま芋 薄力粉 長芋	バナナ 切干大根 きゅうり 人参 とうもろこし キャベツ 葉ネギ 大根 ごぼう もやし	
3	木	白ごはん ビーフカレー キャベツとピーマンの塩昆布和え りんご	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク 豆乳 ☆大芋芋	未：477 以：754	牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま さつま芋	大根 人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし ピーマン りんご	
4	金	なかよしランド ロールパン 鶏肉のマリネ焼き フレンチサラダ 冬瓜のスープ	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆塩焼きそば	未：497 以：568	牛乳 豆乳 いりこ 鶏肉 豚肉	ロールパン 砂糖 油 中華麺	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし 冬瓜 セロリー パセリ 葉ネギ	
5	土	白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりのゆかり和え ふの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆メープルケーク	未：569 以：635	牛乳 豆乳 チーズ 鶏肉 いりこ スキムミルク	米 油 砂糖 ふ 薄力粉 メープルシロップ 里芋	きゅうり 人参 さやいんげん 椎茸 玉ねぎ えのき 葉ネギ	
7	月	七夕会 白ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 3色野菜の中華漬け 中華スープ 納豆	①牛乳 (A)豆乳 しらす粥 ②スキムミルク 豆乳 ☆セタゼリー	未：539 以：582	牛乳 豆乳 豚肉 しらす 納豆 のり佃煮 スキムミルク	米 砂糖 油 粉寒天 ごま 片栗粉	キャベツ 人参 ほうれん草 大根 きゅうり 玉ねぎ しめじ たけのこ ピーマン	
8	火	十六穀ごはん 鶏肉のんにく醤油焼き かむかも海藻サラダ 大根の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ☆ココアスノー	未：568 以：735	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク 納豆 のり佃煮 わかめ みそ いりこ	米 砂糖 油 さつま芋 ごま 十六穀 薄力粉 ココア	切干大根 キャベツ えのき 大根 白菜 人参 葉ネギ	
9	水	うんどうあそび 白ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリーのフレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆乳 ☆焼きうどん	未：405 以：473	牛乳 豆乳 豚肉 白身魚 ベーコン	米 砂糖 油 うどん 薄力粉 片栗粉	きゅうり ブロッコリー 人参 とうもろこし 白菜 玉ねぎ パセリ キャベツ	
10	木	白ごはん コーヤチャンプルー 人参しりしり もずくスープ	①牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③スキムミルク 豆乳 ☆かぼちゃ蒸しパン	未：420 以：479	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク いりこ ツナ	米 砂糖 油 じゃが芋 薄力粉 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン もやし もずく コーヤ とうもろこし パプリカ えのき 葉ネギ オレンジ	
11	金	ロールパン かみかみバーグ トマトと玉ねぎのマリネ 野菜スープ	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 ☆白玉ドーナツ	未：440 以：551	牛乳 豆乳 スキムミルク 合いびき肉	ロールパン 油 砂糖 白玉粉 米粉 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ ひじき とうもろこし トマト きゅうり キャベツ セロリー 人参 パセリ	
12	土	白ごはん 鳴門煮 もやしの胡麻和え 豆腐の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆わかめおにぎり	未：427 以：444	牛乳 豆乳 豚肉 チーズ 豆腐 みそ 厚揚げ	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま	葉ネギ さやいんげん もやし えのき こんにゃく 人参	
14	月	白ごはん 野菜炒め さつま芋とツナのサラダ 豚肉ともやしのスープ	①牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆フルーツポンチ	未：554 以：633	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク ツナ 油揚げ	米 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン パセリ 深ネギ もも パイン みかん りんご バナナ	
15	火	胚芽ごはん 鶏のねぎ塩焼き ほうれん草ときのこのソテー 具だくさん味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク 豆乳 ☆さつま芋とりんごの甘煮	未：560 以：686	牛乳 豆乳 鶏肉 いりこ 納豆 のり佃煮 スキムミルク みそ 油揚げ	米 油 砂糖 さつま芋 胚芽 ごま	エリンギ ほうれん草 深ネギ 人参 とうもろこし しめじ 大根 えのき 葉ネギ りんご	
16	水	うんどうあそび 夏野菜カレー 梅肉和え キウイフルーツ	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆スマイルポテト	未：447 以：537	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 カレールー	人参 グリンピース キャベツ きゅうり なす ブロッコリー とうもろこし トマト キウイ 梅肉	
17	木	白ごはん 筑前煮 かぼちゃの胡麻和え キャベツの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク 豆乳 ☆米粉クッキー	未：486 以：566	牛乳 豆乳 鶏肉 厚揚げ みそ 油揚げ スキムミルク いりこ かつお 納豆 のり佃煮	米 油 砂糖 じゃが芋 米粉 ごま	りんご こんにゃく キャベツ さやいんげん ごぼう 玉ねぎ 人参 椎茸 えのき 葉ネギ	
18	金	ロールパン 白身魚のトマトソースかけ コールスロー ポトフ	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ☆和風パスタ	未：459 以：530	牛乳 豆乳 白身魚 ツナ のり	ロールパン 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 スパゲッティ麺	トマト 玉ねぎ とうもろこし キャベツ セロリー しめじ 人参	
19	土	白ごはん 高野豆腐の煮物 レタスのおかが和え 玉ねぎの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆りんごケーキ	未：439 以：465	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 豆腐 高野豆腐 スキムミルク みそ いりこ	米 砂糖 油 薄力粉	レタス 玉ねぎ グリンピース 椎茸 人参 えのき 葉ネギ りんご	
21	月	 海の日						
22	火	素ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆ぶどうゼリー、パイン	未：462 以：513	牛乳 豆乳 牛肉 納豆 豆腐 スキムミルク わかめ しらす	米 砂糖 油 胚芽 甘納豆 粉寒天 じゃが芋	人参 しらす さやいんげん さやいんげん 玉ねぎ もやし 白菜 えのき 葉ネギ パイン	
23	水	うんどうあそび 白ごはん 白身魚の胡麻みそ焼き きんぴら ふの清汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク 豆乳 ☆サーターアンダーギー	未：556 以：600	牛乳 豆乳 納豆 スキムミルク 白身魚 油揚げ わかめ 昆布 のり佃煮 みそ	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 ふ	バナナ ごぼう 人参 えのき ほうれん草 玉ねぎ 葉ネギ	
24	木	白ごはん 肉ニラ炒め 春雨サラダ そのこの中華スープ	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆乳 ☆肉みそ麺	未：404 以：554	牛乳 豆乳 豚肉 みそ	米 砂糖 油 片栗粉 そうめん 春雨	きゅうり もやし 人参 玉ねぎ にら レタス とうもろこし ほうれん草 えのき しめじ 深ネギ キャベツ トマト 椎茸	
25	金	白ごはん 鶏のマヨコーン焼き 野菜のソテー 大根のコンソメスープ	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 ☆ツナサンド	未：529 以：622	牛乳 豆乳 スキムミルク ツナ 鶏肉	米 砂糖 油 片栗粉 食パン じゃが芋	とうもろこし 玉ねぎ パセリ セロリー キャベツ ピーマン 人参 大根 パプリカ	
26	土	白ごはん 厚揚げの味噌煮 きゅうりの中華漬け えのきの清汁	①牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆しそ昆布おにぎり	未：444 以：477	牛乳 豆乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 わかめ みそ いりこ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま 甘納豆 片栗粉	人参 さやいんげん きゅうり こんにゃく えのき 玉ねぎ	
28	月	白ごはん 麻婆なす キャベツとツナのナムル 春雨スープ	①牛乳 (A)豆乳 人参粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	未：469 以：504	牛乳 豆乳 豚肉 ツナ みそ スキムミルク	米 砂糖 油 春雨 ごま 粉寒天	人参 キャベツ 玉ねぎ 葉ネギ なす とうもろこし しめじ バナナ りんご もも パイン みかん	
29	火	誕生会  お楽しみメニュー		未：508 以：646	牛乳 豆乳 鶏肉 カルピス	米 砂糖 油 薄力粉 じゃが芋 片栗粉 ホイップクリーム	大根 とうもろこし 葉ネギ きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリー 人参 パセリ	
30	水	十六穀ごはん ちゃんちゃん焼き ひじきの和風サラダ さつま芋の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク 豆乳 ☆スイートポテト	未：589 以：681	牛乳 豆乳 みそ 鮭 ひじき 納豆 のり佃煮 スキムミルク	米 油 砂糖 ごま さつま芋 十六穀	りんご 玉ねぎ ブロッコリー 深ネギ しめじ 葉ネギ 人参 きゅうり	
31	木	白ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え じゃが芋の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆汁ビーフン	未：506 以：592	牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ 納豆 のり佃煮 みそ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま ビーフン	人参 玉ねぎ しめじ もやし ブロッコリー とうもろこし 葉ネギ キャベツ きくらげ	