2025年07月　　3歳以上児

献　立　表

岡部聖母保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01（か）	ごはん とりにくのてりやき えいようきんぴら みそしる	きんめまい、さとう、あぶら,ゼリーのもと	ぎゅうにゅう、とりももにく、ぶたひきにく、みそ、くろはんぺん、あぶらあげ	にんじん、みかんかん、こまつな、ごぼう、いとこんにゃく、ピーマン、ごま、ほししいたけ	だしじる、しょうゆ、さけ、みりん	ぎゅうにゅう てづくりゼリー せんべい	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.9 g 脂　質 20.9 g カルシウム 264 mg
02（すい）	ごはん さばとたまねぎのみそに もやしのすのもの とうふとおくらのすましじる	きんめまい、こむぎこ、さとう、あぶら	ジョアマスカット、さば、もめんどうふ、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、はねぎ、すりごま、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、さけ、みりん、しお	ジョアマスカット ちんすこう	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 16.3 g カルシウム 305 mg
03（もく）	ようふうちらしずし ミートボールのわふうスープ フルーツヨーグルト	きんめまい、じゃがいも、パンこ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ヨーグルト、たまご、スキムミルク、さけフレーク、チーズ	みかんかん、バナナ、たまねぎ、にんじん、とうがん、きゅうり、ごぼう、なましいたけ、はねぎ、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、しお、みりん	ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.5 g 脂　質 18.3 g カルシウム 342 mg
04（きん）	ごはん とりにくのマーマレードやき トマトのしらすあえ モロヘイヤのスープ	きんめまい、さとう	ぎゅうにゅう、とりももにく、とりむねにく、にぼし、しらすぼし	バナナ、トマト、マーマレード、きゅうり、モロヘイヤ、なましいたけ、にんにく	しょうゆ、さけ、す、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう バナナ ミニフィッシュ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 25.5 g 脂　質 16.3 g カルシウム 327 mg
07（げつ）	たなばたそうめん コロッケ すいか	そうめん、きんめまい	とりささみ、かつおぶし	すいか、みかんかん、トマト、きゅうり、オクラ、しおこんぶ、はねぎ	だしじる、しょうゆ、みりん、しお	おちゃ おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.0 g 脂　質 4.2 g カルシウム 53 mg
08（か）	ごはん とりにくのカレーふうみやき きゅうりのあまずあえ じゃがにらスープ	きんめまい、じゃがいも、こむぎこ、さとう、とうにゅうマーガリン	ぎゅうにゅう、とりももにく	きゅうり、みかんかん、にんじん、にら、くろごま、ほしわかめ	す、カレールウ、しょうゆ、みりん、さけ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう ごまポッキー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 20.3 g カルシウム 235 mg
09（すい）	ごはん さかなのラヴィゴットソース なっとうサラダ みそしる	じゃがいも、きんめまい、かたくりこ、バター、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、しいら、ひきわりなっとう、みそ、ハム、チーズ、あぶらあげ	たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、パプリカ、ピーマン、はねぎ	だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.7 g 脂　質 18.1 g カルシウム 251 mg
10（もく）	ごはん てづくりしゅうまい おくらのおかかあえ えのきのすましじる	きんめまい、しゅうまいのかわ、かたくりこ、ごまあぶら、クラッカー	コアコアプラス、ぶたひきにく、かにかまぼこ、かつおぶし	オクラ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、はねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ、しお	むぎちゃ コアコアプラス クラッカー	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.7 g 脂　質 11.7 g カルシウム 287 mg
11（きん）	ごはん にらたま きゅうりのナムル とうがんのスープ	きんめまい、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら	まめぴよ(いちご)、たまご、ぶたひきにく、とりこまにく、しらすぼし	とうがん、きゅうり、にんじん、にら、たまねぎ、はねぎ	しょうゆ、す、コンソメ、ちゅうかだし、しお、こしょう	まめぴよ(いちご) ビスケット	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 16.4 g カルシウム 224 mg
14（げつ）	ごはん なつやさいカレー さくさくれんこんサラダ バナナ	きんめまい、じゃがいも、こめこ、マヨネーズ、オリーブオイル、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、きぬごしどうふ、こなチーズ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、れんこん、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ	カレールウ、す、しお	ぎゅうにゅう とうふとこめこのポンデケージョ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 24.2 g カルシウム 320 mg
15（か）	★しぞ～かきゅうしょくのひ★ ごはん しいたけどんぶりのぐ キャベツとツナのサラダ はんぺんのすましじる	きんめまい、こむぎこ、さとう、あぶら、とうにゅうマーガリン	ぶたこまにく、ツナかん、はんぺん、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いとこんにゃく、なましいたけ、きゅうり、はねぎ、ほししいたけ、まっちゃ、せんちゃ	だしじる、しょうゆ、す、さけ、しお	むぎちゃ りょくちゃクッキー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 17.3 g カルシウム 80 mg
16（すい）	ごはん さかなのわふうムニエル マカロニサラダ じゃがいもとトマトのスープ	きんめまい、じゃがいも、こむぎこ、マカロニ、マヨネーズ、さとう、バター、クラッカー	さけ、とりささみ、ウイニー	ホールトマトかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、しめじ	しょうゆ、みりん、コンソメ、す、しお、こしょう	やさいジュース ジャムサンドクラッカー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 13.8 g カルシウム 87 mg
17（もく）	◎あさラーメン◎ ぎょうざ たたききゅうり コアコアプラス	なまちゅうかめん、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、コアコアプラス、やきぶた、なると	きゅうり、コーン、ほしわかめ	だしじる、す、しょうゆ	ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 18.3 g カルシウム 466 mg
18（きん）	ごはん いわしのかばやき きゅうりづけ とうふのすましじる	きんめまい、かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	アシドミルク、いわし、もめんどうふ	バナナ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、はねぎ、ごま、しょうが	だしじる、しょうゆ、みりん、す、さけ	のむヨーグルト バナナ げんじパイ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 7.9 g カルシウム 293 mg
22（か）	わふうスパゲティー てづくりチキンナゲット やさいいりかきたまスープ	きんめまい、スパゲティ、こむぎこ、あぶら、マヨネーズ、ごまあぶら	とりひきにく、もめんどうふ、とりこまにく、たまご、ツナかん、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、なましいたけ、はねぎ、ごま、にんにく	めんつゆ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	おちゃ おにぎり(ちりめんじゃこ)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.8 g 脂　質 19.0 g カルシウム 98 mg

2025年07月　　3歳以上児

献　立　表

岡部聖母保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
23（すい）	ごはん さかなのマヨネーズやき こまつなのごまずあえ おふのスープ	きんめまい、マヨネーズ、さとう、あぶら、やきふ、マカロニ	ぎゅうにゅう、しいら、きなこ、しらすぼし	こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、コーン、はねぎ、すりごま、パセリ	さけ、す、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 287 mg
24（もく）	ごはん チンジャオロース はるさめサラダ ちゅうかスープ	きんめまい、じゃがいも、じょうしんこ、はるさめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたももにく、たまご、ロースハム	きゅうり、ピーマン、ゆでたけのこ、みかんかん、チンゲンサイ、にんじん、しろねぎ、しょうが、あおのり	しょうゆ、す、オイスターソース、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう スティックポテト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 217 mg
25（きん）	とうもろこしごはん とりにくのチーズやき やさいサラダ ミネストローネ	きんめまい、マカロニ、さとう、バター、あぶら、シャーベット	とりももにく、とりささみ、こなチーズ、ウイニー	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ホールトマトかん、にんじん、とうもろこし、さやいんげん、しょうが	さけ、す、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう シャーベット せんべい	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 257 mg
28（げつ）	ごはん なすいりハンバーグ かぼちゃサラダ わかめスープ	きんめまい、マヨネーズ、パンこ、さとう、あぶら、こむぎこ	ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うめ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、なす、しろねぎ、えのきたけ、なまわかめ、ピーマン、ごま、すりごま	ケチャップ、ウスターソース、す、ちゅうかだし、しお、こしょう	うめジュース ごまサブレ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 49 mg
29（か）	ごはん ポークビーンズ ツナとわかめのすのもの キウイフルーツ	じゃがいも、きんめまい、さとう、あぶら、フルーチェ	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、ゆでだいず、ツナかん	トマトジュース、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、ほしわかめ、パセリ	ウスターソース、ケチャップ、す、しお、こしょう	むぎちゃ フルーチェ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 114 mg
30（すい）	ごはん ジャーマンオムレツ キャベツのゴマいりサラダ なめこのみそしる	きんめまい、しょくパン、じゃがいも、バター、さとう、あぶら、プリンのもと	ぎゅうにゅう、たまご、もめんどうふ、みそ、とりささみ、ウイニー	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、パプリカ、にんじん、はねぎ、ごま	だしじる、ケチャップ、す、しお、こしょう	ぎゅうにゅう フレンチトースト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 324 mg
31（もく）	ごはん ささみフライ ほうれんそうのしらすおかかあえ オクラのスープ	きんめまい、ホットケーキミックス、パンこ、あぶら、やきふ、こむぎこ	とりささみ、ぎゅうにゅう、ツナかん、チーズ、しらすぼし、かつおぶし、ウイニー	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、オクラ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、しお	むぎちゃ ツナとチーズのマフィン	エネルギー 365 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 8.1 g カルシウム 128 mg

食中毒

気温、湿度が高くなり、食中毒が心配な時季です。

食中毒予防の3原則は、①食品に原因菌をつけない（清潔）　②増やさない　③殺菌する　です。

また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。みんなで、気を付けましょう。