

令和7年度

7月献立表

岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ご飯	2(幼児弁当日) マーボー丼	3 ご飯	4 スパゲティ・ナポリタン	5 ご飯
	米40 レバニラ炒め レバー20 ニラ10 もやし40 赤ピーマン10 人参10 醤油2 砂糖1 片栗粉1 ごま油1 生姜 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.2 醤油1.5 わかめと玉葱のスープ 玉葱15 乾わかめ0.2 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 玉葱20 砂糖1 みりん1 片栗粉2 生姜 赤味噌1 油0.3 醤油2 酒1 三色の土佐和え 小松菜35 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 醤油2 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 鯖の竜田揚げ 鯖50 醤油2 みりん4 酒4 油8 砂糖0.5 塩0.1 片栗粉2 キャベツのゆかり和え キャベツ50 人参10 きゅうり8 ゆかり0.5 砂糖0.8 醤油1.5 清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 油1 カットトマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8 ズッキーニのサラダ ズッキーニ35 人参10 冷コーン8 ツナ缶8 マヨドレ8 醤油0.8 野菜スープ 人参10 キャベツ15 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	米40 厚揚げと豚肉のおかか炒め 厚揚げ30 豚肉20 玉葱20 人参10 油 キャベツ20 もやし20 砂糖1 醤油2 花かつお1 片栗粉1 酒1 みりん1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
	かぼちゃボール かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク 牛乳 ※バナナ	ヨーグルト(市販) カリカリトースト 食パン(小麦・乳) ※牛乳	じゃが芋のボンデケーキ じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ 牛乳 ※レーズン	梅干しおにぎり 米 梅干し 塩 炒り小魚 ※チーズ	バナナ チーズ ※牛乳
7 鮭ずし	8 ご飯	9 ご飯	10 ご飯	11 カリカリバケット (小麦)	12 きんぴらごはん
米40 さけフレーク6 酢5 絹さや3 ごま1.2 塩0.3 砂糖3 出し昆布 冬瓜のくず煮 冬瓜60 人参10 鶏ミンチ10 三度豆3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩 生姜 片栗粉1 清汁 そうめん(小麦)1 オクラ5 醤油0.5 出し昆布 花かつお 塩0.4	米40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ20 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉2 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 オクラのねばねば和え オクラ20 きゅうり10 塩 人参10 納豆10 砂糖0.8 醤油2 味噌汁 豆腐25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 鶏むね肉の南蛮漬 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 ずいきとあげの煮付け ずいき40 油揚げ7 人参8 砂糖0.5 醤油2 みりん1 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	牛肉20 じゃが芋30 油1 玉葱40 トマト40 人参10 米粉2 バター2 ソース2 塩0.3 砂糖0.5 砂糖0.5 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2	米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3 人参5 こんにゃく10 塩 絹さや2 生姜0.3 砂糖0.5 酒2 出し昆布 醤油2 油1 じゃが芋とツナの 炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8 味噌汁 キャベツ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
七夕ゼリー りんごジュース 砂糖 アガー みかん缶 牛乳 おせんべい(市販) 牛乳 ※フルーン	おからドーナツ (小麦・卵・乳) 牛乳 ※チーズ	アイスクーキ 生クリーム 苺ジャム ビスケット(小麦) 牛乳 ※バナナ	蒸しとうもろこし きらずあげ(市販) (小麦) 牛乳 ※レーズン	手作り昆布のおにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 みりん チーズ ※牛乳	ビスケット(市販) (小麦・乳) 牛乳 ※おせんべい
14 ご飯	15	16 ご飯	17(誕生日会) 冷やし中華	18 ご飯	19 やきそば
米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 冷いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	夏野菜カレーライス 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 なすとにしんの煮付(幼児) なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 生姜 醤油2 みりん3 絹さや3 なすと油揚げの煮付(乳児) なすび20 油揚げ3 酒1 人参8 砂糖2 絹さや3 酢の物 きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参8 酢2 砂糖1 醤油1 塩 清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	生中華麺(小麦・卵)30 きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜 サラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1 すいか	米40 マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.2 醤油1.5 わかめと玉葱のスープ 玉葱15 乾わかめ0.2 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
ミルクパン (小麦・乳・卵) フルーン 牛乳 ※おせんべい	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 おせんべい(市販) 牛乳 ※レーズン	じゃが芋のボンデケーキ じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ 牛乳 ※バナナ	黒糖わらび餅 わらび餅粉 黒糖 黄粉 砂糖 するめ 牛乳 ※フルーン	ウナギのひつまぶし 米 ウナギ 砂糖 醤油 酒 みりん 炒り小魚 ※チーズ	ゆかりおにぎり 米 ゆかり チーズ ※牛乳

月曜日 21	火曜日 22	水曜日 23	木曜日 24	金曜日 25	土曜日 26
休園日	鮭ずし 米40 さけフレーク6 酢5 絹さや3 ごま1.2 塩0.3 砂糖3 出し昆布 冬瓜のくず煮 冬瓜60 人参10 鶏ミンチ10 三度豆3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩 生姜 片栗粉1 清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお 塩0.4	ご飯 米40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ20 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉2 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 オクラのおぼねぼ和え オクラ20 きゅうり10 塩 人参10 納豆10 砂糖0.8 醤油2 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	ご飯 米40 鶏むね肉の南蛮漬 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	カリカリバケット (小麦) トマトシチュー 牛肉20 じゃが芋30 油1 玉葱40 トマト40 人参10 米粉2 バター2 ソース2 塩0.3 砂糖0.5 砂糖0.5 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2	豚丼 米40 豚肉30 玉葱15 キャベツ20 みりん2 酒1 砂糖1 油1 醤油2 生姜0.5 トマト トマト20 味噌汁 厚揚げ15 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
	蒸しとうもろこし きらずあげ(市販) (小麦) 牛乳 ※おせんべい	フライドポテト じゃが芋(園庭) 塩 油 フルーン 牛乳 ※バナナ	ヨーグルト(市販) カリカリトースト (小麦・乳) ※チーズ	のりおにぎり 米 のり 塩 炒り小魚 ※牛乳	バナナ チーズ ※おせんべい
28	29	30	31		
夏野菜カレーライス 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	ご飯 米40 夏野菜のかき揚げ 鶏ササミ20 玉葱15 かぼちゃ30 油6 とうもろこし5 小麦粉8 卵6 塩0.5 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参10 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	ご飯 米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 ずいきとあげの煮付け ずいき40 油揚げ7 人参8 砂糖0.5 醤油2 みりん1 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	ご飯 米40 レバニラ炒め レバー20 ニラ10 もやし40 赤ピーマン10 人参10 醤油2 砂糖1 片栗粉1 ごま油1 生姜 たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 わかめと玉葱のスープ 玉葱15 乾わかめ0.2 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン		
黒糖わらび餅 わらび餅粉 黒糖 黄粉 砂糖 するめ 牛乳 ※おせんべい	ミルクパン (小麦・乳・卵) フルーン 牛乳 ※バナナ	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 おせんべい 牛乳 ※チーズ	かぼちゃボール かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク 牛乳 ※レーズン		

夏到来!! 店頭には、とうもろこしやトマト・すいかなどの夏野菜が並び始めましたね。夏野菜には、熱中症や夏バテから身体を守ってくれるビタミンCやミネラル・食物繊維などが豊富です。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

先日は、朝ごはんのアンケートに御協力ありがとうございました。半数世帯の方に返答していただきました。集計結果は、朝ごはんはみなさん親子共に食べているという結果でした。その中で以下の意見がありました。

☆食べる日と食べない日がある
→朝10分早く起こして、少し脳が起きる時間を作りましょう。

☆メニューが偏る・朝に野菜を食べない
→汁物やおにぎりの具材を変えるなどの工夫してみましょう。
またパクパク通信を参考にしてみてくださいね。

☆どれぐらいの量をとればいいのかわからない
→幼児の朝食分の摂取量の目安を右表に表示しています。
個人差もあるので参考にしていただければと思いますが、
数字ばかり追うのではなく、子どもさんの食べている様子を見てあげてくださいね。

幼児1人分 朝食の目安(3～5歳)

分類	量
主食…穀類 ・ごはん ・食パン ・ゆでうどん	どれか一品 子ども用茶碗(約100g) 6枚切り1枚(約60g) 1/2玉(約75g)
主菜…タンパク質 (肉・魚・卵・大豆製品)	約50g
副菜 (野菜・果物・海藻類) ・芋類 (じゃが芋・さつま芋など) ・果物類	約140g
その他 ・牛乳・乳製品	約80～100g



※印は乳児の朝のおやつです。
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。
(乳児は4/5(80%)になります。)
※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。