

2025年07月

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)のため2週目からは省略
 *誕生月の園児(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れてあります
 *献立は都合により、予告なく変更する場合があります

白石保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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 火	ごはん、なすと豚肉のみそ炒め、 ハンサンスー、オレンジ、お吸い 物(豆腐)	573.3(507.2) 27.9(24.6) 13.3(11.1) 1.6(1.3)	米、○食パン(6枚切)、はるさ め、○砂糖、砂糖、なたね油 、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)スライス、木綿豆 腐、○脱脂粉乳、○牛乳、○ 卵、ハム、白みそ、○バター (有塩)、ごま	オレンジ、なす、たまねぎ、ト マト、きゅうり、にんじん、こま つな、ピーマン、わかめ(生)	酢、みりん、しょうゆ、和風だ しの素、食塩	ヨーグルト	フレンチトースト、 スキムミルク	
02 水	そうめん、チキンナゲット、ポテトサ ラダ、どうもこし、オレンジ	582.3(534.0) 23.3(21.6) 11.3(10.8) 4.6(3.7)	干しそうめん、じゃがいも、マ ヨネーズ、なたね油	○脱脂粉乳、チキンナゲット、 卵、ハム	どうもこし、オレンジ、きゅうり 、にんじん	めんつゆ濃縮、食塩	ヨーグルト	ホットケーキ、ス キムミルク	
03 木	ごはん、あじフライ、かぼちゃサラ ダ、オレンジ、みそ汁(大根)	618.3(542.9) 26.3(23.4) 20.3(16.7) 1.5(1.2)	米、○強力粉、マヨネーズ、 なたね油、○砂糖	あじ(フライ)、○脱脂粉乳、 白みそ、○バター(有塩)、か にかまぼこ、油揚げ、○粉チ ーズ、いわし(煮干粉)	だいこん、かぼちゃ、オレンジ 、きゅうり、にんじん、えのきた け	和風だしの素、○食塩、食塩	ヨーグルト	クラッカー、スキ ムミルク	
04 金	ごはん、ひじき入り厚焼き卵、せんだ 野菜(トマト)、オレンジ、みそ汁(な す)	498.0(446.7) 22.3(20.2) 13.4(11.2) 1.5(1.2)	米、フレンチドレッシング(分 離型)、ごま油、砂糖	卵、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、 白みそ、かにかまぼこ、油揚 げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、なす、キャベツ、き ゅうり、もやし、トマト、ねぎ、に んじん、コーン缶、ひじき	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	サブレ、スキムミ ルク	夕涼み会/クッ キング(くま組)
05 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稻(精白米)、ポテトコ ロケ(フライ済)、しゅうまい(冷 凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグル ト	
07 月	ごはん、お好み焼き風卵焼き、大 根サラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	550.8(491.3) 23.0(20.8) 13.9(11.6) 1.8(1.4)	米、油、ごま油	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、 白みそ、ベーコン、かにかま ぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、だいこん、キャベツ 、たまねぎ、きゅうり、なす、に んじん、コーン缶、ピーマン、 あおのり	ノンオイル青じそドレッシング 、中濃ソース、ケチャップ、和 風だしの素、食塩	ヨーグルト	鈴カステラ、スキ ムミルク	
08 火	ホットドッグ、シチュー、オレンジ、 麦茶	535.9(492.9) 24.2(22.2) 20.4(16.9) 1.8(1.5)	ホットドッグパン、じゃがいも、 ○小麦粉、○砂糖、マヨネー ズ、なたね油	鶏むね肉(小間切)、○脱脂 粉乳、ウインナー、卵、○無 塩バター、○卵	オレンジ、たまねぎ、にんじん 、レタス	ケチャップ	ヨーグルト	クッキー、スキム ミルク	☆光海さん
09 水	ごはん、厚揚げとかぶのそぼろ煮、 さつまいもサラダ、スイカ、みそ 汁(キャベツ)	600.2(531.4) 23.5(21.1) 18.4(15.2) 1.9(1.5)	米、さつまいも、マヨネーズ、 油、砂糖、片栗粉、焼ふ	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉 乳、白みそ、ハム、いわし(煮 干粉)	すいか(大玉)、キャベツ、に んじん、たまねぎ、きゅうり、か ぶ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、和風だしの 素、食塩	ヨーグルト	えびせん、スキム ミルク	
10 木	ごはん、豚肉のカレー炒め、春雨 と卵のサラダ、オレンジ、みそ汁(大 根)	564.3(499.7) 25.5(22.7) 15.1(12.5) 1.9(1.6)	米、○じゃがいも、油、はるさ め、○上新粉、砂糖、○油、 片栗粉、ごま油	豚肉(もも)スライス、○脱脂 粉乳、卵、白みそ、かにかま ぼこ、油揚げ、いわし(煮干粉)	だいこん、オレンジ、たまねぎ 、もやし、にんじん、きゅうり、 ピーマン、○あおのり	酢、しょうゆ、○しょうゆ、食塩 、和風だしの素、カレー粉	ヨーグルト	いもち、スキムミ ルク	
11 金	ごはん、鶏のから揚げ、マゼドアン サラダ、オレンジ、スープ(もやし)	533.1(474.8) 26.1(23.2) 9.9(8.3) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨ ネーズ、なたね油	鶏もも肉、○脱脂粉乳、かにか まぼこ	オレンジ、もやし、トマト、たま ねぎ、きゅうり、コーン缶、に んにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、こし ょう	ヨーグルト	ぼたぼた焼き、ス キムミルク	☆蓮華さん
12 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稻(精白米)、ポテトコ ロケ(フライ済)、しゅうまい(冷 凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグル ト	
14 月	ごはん、洋風卵焼き、小松菜のと しめじの梅香酢和え、スイカ、みそ 汁(大根)	528.4(471.0) 23.7(21.3) 14.0(11.6) 1.5(1.2)	米、○きょうさの皮、○なたね 油、なたね油、砂糖、ごま油	卵、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、 牛乳、○ゆであずき缶、白み そ、かにかまぼこ、いわし(煮 干粉)	だいこん、すいか(大玉)、こ まつな、にんじん、たまねぎ、 もやし、キャベツ、しめじ、コ ーン缶、ピーマン、しいたけ、 焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、和風だ しの素、酢	ヨーグルト	あずきパイ、スキ ムミルク	
15 火	ごはん、みそ焼肉、コールスロー サラダ、オレンジ、お吸い物(もや し)	584.8(516.1) 24.3(21.7) 17.4(14.4) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、マヨネーズ、 なたね油、砂糖	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳 、○無塩バター、○ヨーグルト (無糖)、かにかまぼこ、白みそ	キャベツ、オレンジ、もやし、 にんじん、こまつな、えのきた け、○いちごジャム、○干しぶ どう、わかめ(生)	みりん、酢、和風だしの素、食 塩	ヨーグルト	スコーン、スキム ミルク	
16 水	サンドイッチ、チキンナゲット、か ぼちゃのみそドレサラダ、オレンジ 、スティックゼリー、スキムミルク	590.4(540.4) 26.3(24.0) 20.2(17.9) 2.2(1.8)	食パン(8枚切)、マヨネーズ、 ○砂糖、砂糖、なたね油、ご ま油	卵、脱脂粉乳、チキンナゲット 、ハム、○生クリーム、かにか まぼこ、白みそ、すりごま	かぼちゃ、オレンジ、きゅうり 、にんじん、コーン缶	酢	ヨーグルト	プリンアラモード	お誕生日会 ☆ 蓮七さん
17 木	ごはん、鮭のフライ、サラスパ、ス イカ、みそ汁(なす)	577.1(499.2) 22.5(20.1) 9.6(8.0) 2.1(1.7)	米、○米、サラダ用スパゲティ ー、マヨネーズ、なたね油	○脱脂粉乳、卵、白みそ、ハ ム、いわし(煮干粉)	すいか(大玉)、なす、もやし 、きゅうり、にんじん	和風だしの素、食塩	ヨーグルト	わかめおにぎり、 スキムミルク	
18 金	ごはん、鶏肉のみぞれ煮、おくらと トマトのサラダ、オレンジ、みそ汁(豆 腐)	621.4(545.4) 28.3(25.0) 17.5(14.5) 1.9(1.5)	米、○食パン(6枚切)、なた ね油、フレンチドレッシング(分 離型)、砂糖、○砂糖	鶏もも肉(小間)、木綿豆腐、 ○脱脂粉乳、○牛乳、白みそ 、かにかまぼこ、○無塩パタ ー、いわし(煮干粉)	オレンジ、トマト、もやし、き ゅうり、だいこん、なめこ、ねぎ 、にんじん、オクラ、コーン缶	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	スキムミルク、四 角いココアパン	
19 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稻(精白米)、ポテトコ ロケ(フライ済)、しゅうまい(冷 凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグル ト	
22 火	ごはん、揚げ豆腐のあんかけ、ひ じきサラダ、オレンジ、みそ汁(キャ ベツ)	587.0(520.3) 24.8(22.2) 16.2(13.4) 2.0(1.6)	米、○食パン(6枚切)、片栗 粉、○マーガリン、なたね油、 ○グラニュー糖、砂糖、マヨネ ーズ、焼ふ	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂 粉乳、白みそ、ツナ水煮缶、 いわし(煮干粉)	オレンジ、キャベツ、にんじん 、たまねぎ、きゅうり、えのきた け、コーン缶、ひじき	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	シュガートースト 、スキムミルク	
23 水	ごはん、すごもり卵、だいこんのそ ぼろ煮、オレンジ、みそ汁(豆腐)	595.7(518.6) 24.7(21.9) 16.9(13.9) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、油、 砂糖、片栗粉	卵(S)、木綿豆腐、○脱脂粉 乳、鶏ひき肉、○卵、○無塩 バター、白みそ、ベーコン、い わし(煮干粉)	だいこん、オレンジ、キャベツ 、にんじん、こまつな、えのき だけ	ケチャップ、しょうゆ、和風だ しの素	ヨーグルト	パウンドケーキ、 スキムミルク	
24 木	ごはん、鯖とじゃが芋のグラタン、 バスダサラダ、スイカ、みそ汁(も やし)	595.7(524.8) 21.9(19.8) 16.8(13.9) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、スパゲティ ー、小麦粉、マヨネーズ	○脱脂粉乳、さば(味噌煮缶) 、牛乳、白みそ、卵、とろける チーズ、バター(有塩)、油揚 げ、ハム、いわし(煮干粉)	すいか(大玉)、もやし、たま ねぎ、きゅうり、キャベツ、め じ、にんじん	和風だしの素、コンソメ、食塩	ヨーグルト	ミニドーナツ、ス キムミルク	
25 金	ごはん、ポークカレー、トマトサラ ダ、オレンジ、スキムミルク	582.5(514.3) 21.6(19.6) 14.4(11.9) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、なたね油、ご ま油	豚肉小間、脱脂粉乳、○セラ チン	○りんご濃縮果汁、たまねぎ 、オレンジ、トマト、にんじん、 きゅうり、レタス、コーン缶	カレールウ(こくまる甘口)、ノ ンオイル青じそドレッシング	ヨーグルト	リンゴゼリー、ス ティッククラッカー	☆美心さん
26 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稻(精白米)、ポテトコ ロケ(フライ済)、しゅうまい(冷 凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグル ト	

2025年07月

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)のため2週目からは省略
*誕生月の側児(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れてあります
*献立は都合により、予告なく変更する場合があります

白石保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満値	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
28月	ごはん、スペインishオムレツ、野菜ソテー、スイカ、みそ汁(豆腐)	587.5(518.3) 23.7(21.3) 17.2(14.2) 2.0(1.6)	米、○食パン(6枚切)、じゃがいも、○マーガリン、なたね油、○砂糖	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、白みそ、ペーコン、○すりごま、いわし(煮干粉)	すいゆ(大王)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、和風だしの素、食塩、カレー粉	ヨーグルト	セサミトースト、スキムミルク	
29火	ごはん、煎り鶏、大根とツナのサラダ、オレンジ、みそ汁(たまねぎ)	515.5(460.8) 22.4(20.3) 9.7(8.2) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、白みそ、ツナ水煮缶、油揚げ、凍り豆腐、○さくらえび、いわし(煮干粉)	だいこん、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、○キャベツ、しいたけ、ごぼう、コーン缶、○あおのり	しょうゆ、ノンオイル青じそドレッシング、○中濃ソース、みりん、和風だしの素	ヨーグルト	バリバリお好み焼き、スキムミルク	
30水	ごはん、メンチカツ、にんじんのゴマ和え、オレンジ、みそ汁(なす)	576.4(509.2) 23.9(21.4) 12.4(10.4) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、パン粉、小麦粉、なたね油、○砂糖、○黒砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、白みそ、かつお節、ごま、いわし(煮干粉)	オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、えのきたけ、○干しぶどう	中濃ソース、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	蒸しパン、スキムミルク	
31木	ごはん、厚揚げの味噌炒め、キャベツの和風ポテトサラダ、オレンジ、スープ(もやし)	605.0(532.3) 26.8(23.8) 14.6(12.1) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○スパゲティ、マヨネーズ、○油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(もも)スライス、○脱脂粉乳、○豚ひき肉、白みそ、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、キャベツ、しめじ、○ホールトマト缶、ねぎ、○にんじん、ピーマン、コーン缶、わかめ(生)、に	○ケチャップ、しょうゆ、みりん、○ウスターソース、コンソメ、食塩	ヨーグルト	ミートスパゲティ、スキムミルク	