



令和7年7月31日
社会福祉法人見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内でのたらし			栄養価 エネルギー 4歳児 (kcal)
	午前おやつ (乳児)	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	牛乳 ほうれん草せんべい	韓国 ご飯 夏野菜のブルコギ風チヂミ わかめスープ オレンジ	牛乳 フルーツパンチ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油	もやし たまねぎ 人参 ビーマン ねぎ ニラ 白ネギ レタス オレンジ	478
2 (土)	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉となすのさっぱり炒め ほうれん草となめたけの和えもの みそ汁 パナナ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 豚肉 揚げ 味噌 卵	米 小麦粉 食パン バター 砂糖	なす たまねぎ ビーマン ほうれん草 にんじん えのき ねぎ パナナ	476
3 (日)	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
4 (月)	牛乳 アンパンマンビスケット	イタリア ご飯 鶏肉のピカタ 茹でブロッコリー マカロニサラダ スープ パナナ	牛乳 トマトパン	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ハム ウィナー	米 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ レタス コーン キャベツ 人参 パナナ	504
5 (火)	牛乳 マンナビスケット	パン 南瓜と鮭グラタン なすと青しそのナムル スズキニのコンソメスープ オレンジ	牛乳 桃のヨーグルト ケーキ	鮭 チーズ ベーコン ヨーグルト	パン マカロニ ごま ごま油	南瓜 たまねぎ なす 青しそ にんじん スズキニ オレンジ	543
6 (水)	牛乳 のりものビスケット	中国 ご飯 豚肉チンジャオロース 中華スープ 揚げ茄子の中国風南蛮漬 マンゴー缶	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 豚肉 卵	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油	ビーマン 人参 にんにく なす たまねぎ 青ネギ しいたけ レタス マンゴー	498
7 (木)	牛乳 ヨーグルト	冷やしとうもろ 豚肉と高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨにぎり	牛乳 卵 かまぼこ 豚肉 高野豆腐 わかめ ちくわ ツナ	素麺 砂糖 米 マヨネーズ	オクラ きゅうり にんじん しいたけ キウイフルーツ	477
8 (金)	牛乳 小魚せんべい	ご飯 輪切りピーマンの肉詰め 豆乳みそ汁 ひじきの煮つけ すいか	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚肉 ひじき あげ ベーコン 豆乳 味噌	米 片栗粉 砂糖 さつまいも 食パン	ビーマン 玉葱 にんじん 枝豆 キャベツ たまねぎ ねぎ すいか	503
9 (土)	牛乳 野菜せんべい	ご飯 鯖のみそ焼き グリーンサラダ 大根とあげのみそ汁 みかん缶	牛乳 シュガーパイ	牛乳 さわら 味噌 あげ	米 砂糖 パイシート	ブロッコリー 人参 コーン 枝豆 大根 ねぎ みかん	483
10 (日)	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
11 (月)	山の日(祝日)						
12 (火)	牛乳 のりものビスケット	沖縄県 ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー 人参しりしり レタススープ パイン缶	牛乳 ババロア	牛乳 豆腐 豚肉 卵 ツナ ベーコン	米 砂糖 ごま	ビーマン にんじん 大根葉 レタス たまねぎ パイン	503
13 (水)	牛乳 紫いもせんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ かき玉みそ汁 みかん缶	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 ウィナー 卵 味噌	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油 ホットケーキミックス	たまねぎ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ みかん	497
14 (木)	牛乳 アンパンマンビスケット	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜の煮びたし トマトみそ汁 パナナ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 鯖 あげ ツナ 味噌 ベーコン	米 砂糖	小松菜 白菜 にんじん トマト 玉葱 ねぎ パナナ	474
15 (金)	牛乳 人参せんべい	中国 ご飯 八宝菜 きゅうりの中華サラダ 中華スープ マンゴー缶	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 エビ ハム 卵 わかめ ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 春雨	白菜 たまねぎ 人参 コーン 絹ごし 白ネギ しいたけ きゅうり マンゴー	484
16 (土)	牛乳 コーンクッキー	焼きそば オクラの和え物 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	牛乳 フルーツチェ	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 わかめ	中華麺	キャベツ たまねぎ 人参 ビーマン オクラ ねぎ パナナ	464
17 (日)	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
18 (月)	牛乳 小魚せん	とうもろこしご飯 鯖の塩焼き キャベツの酢物 オクラとなすのみそ汁 オレンジ	牛乳 洋風おにぎり	牛乳 鯖 かまぼこ 卵 豚肉 味噌	米 砂糖	コーン キャベツ 人参 オクラ なす オレンジ	485
19 (火)	牛乳 パナナ	山形県 冷やしラーメン 鶏肉の唐揚げ しらす入りチーズサラダ すいか	牛乳 ホットケーキ	牛乳 卵 鶏肉 しらす チーズ 卵	中華麺 片栗粉 油 オリーブオイル ホットケーキミックス	もやし ねぎ ブロッコリー コーン にんじん すいか	532
20 (水)	牛乳 野菜ポロ	ご飯 とうもろこしと豚肉の和風ガレット ごぼうきんぴら スープ オレンジ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 豚肉 卵 チーズ 豆腐	米 片栗粉 ごま 砂糖	たまねぎ コーン 人参 ほうれん草 ごぼう オレンジ	503
21 (木)	牛乳 ヨーグルト	ご飯 鰯の煮付 ほうれん草とベーコンの卵とじ 夏野菜たっぷり豚汁 グレープフルーツ	牛乳 あんこパイ	牛乳 鰯 ベーコン 卵 豚肉 味噌 小豆	米 砂糖 パイシート	ほうれん草 たまねぎ オクラ なす トマト コーン グレープフルーツ	502
22 (金)	牛乳 アンパンマンソフトせん	誕生日会 ロールパン マカロニグラタン フライドポテト コンソメスープ パナナ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 鶏肉 ホワイトソース ベーコン チーズ	パン マカロニ 油 じゃが芋	たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ 人参 パナナ みかん	537
23 (土)	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のレモン煮 もやしの中華スープ ブロッコリーのごまドレ和え オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	米 油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 えのき ブロッコリー 人参 コーン もやし ねぎ オレンジ	506
24 (日)	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
25 (月)	牛乳 のりものビスケット	キーマカレー コールスローサラダ ブロッコリーのスープ すいか	牛乳 二色寒天	牛乳 牛肉 豚肉 ハム ウィナー	米 マヨネーズ 酢 油	たまねぎ 人参 ビーマン キャベツ ブロッコリー コーン すいか みかん缶	516
26 (火)	牛乳 野菜せんべい	鹿児島県 鶏飯 鯖の照り焼き さつま汁 小松菜とさつま揚げの煮浸し パナナ	牛乳 焼おにぎり	牛乳 鶏肉 あげ 鯖 さつま揚げ 味噌 チーズ	米 砂糖 油	人参 ごぼう 小松菜 白菜 大根 しいたけ パナナ	493
27 (水)	牛乳 アンパンマンビスケット	ご飯 鯖の塩レモン唐揚げ きゅうりのサラダ 洋風みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 ビーチゼリー	牛乳 鯖 ツナ ベーコン 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	きゅうり トマト コーン 桃缶 たまねぎ キウイフルーツ	514
28 (木)	牛乳 人参せんべい	ご飯 チキン南蛮 カルちゃんサラダ 白菜のみそ汁 すいか	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 鶏肉 卵 ひじき ツナ	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	たまねぎ 切り干し大根 小松菜 コーン 人参 白菜 ねぎ すいか	526
29 (金)	牛乳 マンナビスケット	イタリア なすとトマトの Pasta 夏野菜の温野菜 とうもろこしスープ オレンジ	牛乳 チーズケーキ	牛乳 ベーコン 卵 クリームチーズ	スパゲティ オリーブオイル 片栗粉 小麦粉	なす トマト 玉ねぎ にんにく かぼちゃ オクラ ビーマン コーン ねぎ オレンジ	502
30 (土)	牛乳 小魚せんべい	ツナマヨトースト ブロッコリーとハムのサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 ツナ ハム	パン マヨネーズ	コーン ブロッコリー 人参 たまねぎ オレンジ キウイフルーツ	516
31 (日)	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						

8月の予定

- ☆ 6日(水) 平和の日のつどい
- ☆ 20日(水) 避難訓練(火災)
- ☆ 22日(金) 誕生日会
- ☆ 26日(火) 黄組教育支援参観・クラス懇談会

8月の給食チャレンジ!!

今月は、5月にチャレンジした手作りチーズパンが好評だったので、手作りのパン第2弾!として、トマトパン作りに挑戦します。

生地にトマト果汁を練り込み、発酵させ、たっぷりチーズを入れて、こんがり焼き上げます!

・8月4日(月) トマトパン

※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。