



7月の献立表



令和7年度

玉村町立第3保育所

日付		献立名				主な食材とそのはたらき			栄養価				
日	曜日	行事予定	10時おやつ	未満児主食	全所児昼食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのちようしをととのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとになるもの(きいろ)	17kcal-[kcal]	蛋白質[g]	脂質[g]	塩分[g]
1	火		牛乳	ごはん	豚肉の塩麹焼き スパゲティーサラダ 夏野菜スープ オレンジ 麦茶	牛乳 ★ブルーベリー ジャムサンド	牛乳 豚肉 ハム ベーコン パルメザンチーズ	根深ねぎ しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ スズキニ オレンジ ブルーベリー ジャム	精白米 米こうじ ごま油 スパゲティ 食パン マーガリン	638 534	236 22.1	26.8 28.3	1.2 1.3
2	水		牛乳	ごはん	豆腐チャンプルー スティックきゅうり かぼちゃの煮物 麩とわかめのみそ汁 バナナ 麦茶	牛乳 黒糖ロール	牛乳 豆腐 豚肉	こまつな にんじん もやし きゅうり かぼちゃ まこんぶ わかめ 根深ねぎ バナナ	精白米 ごま油 上白糖 観世心 黒糖入りテーブル ロール	537 408	239 22.7	15.6 14.5	2.3 2.7
3	木		ヨーグルト	ごはん	タンダーチキン マリネサラダ チーズ モロヘイヤスープ グレープフルーツ 麦茶	★ココロコ ゼリーポンチ	ヨーグルト 鶏肉 プレーンヨーグルト プロセスチーズ 卵	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん アスパラガス モロヘイヤ まこんぶ グレープフルーツ フルーツミック ス	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ダイゼリー	445 317	20.3 18.5	7.3 8.6	1.2 1.7
4	金	夏まつり (年長)	牛乳	ごはん	玉村カレー 福神漬 チキンナゲット フレンチサラダ プチトマト すいか 麦茶 【玉村カレーの日】	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 さやいんげん チキンナゲット ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん福神漬 きゅうり キャベツ トマト すいか	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 せんべい	596 482	21.8 20.2	19.8 19.6	2.5 3.1
5	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
7	月	七夕集会	牛乳	ごはん	星型ハンバーグ ブロッコリーサラダ 七夕そうめん 七夕ゼリー 麦茶	牛乳 星たべよう	牛乳 星型ハンバーグ なると	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン オクラ	精白米 サラダ油 上白糖 そうめん ゼリー 星たべよう	509 368	18.1 15.5	15.3 13.8	1.6 2.0
8	火		牛乳	ごはん	県産豚肉の冷しゃぶ胡麻味噌だれ 厚揚げの煮物 ほうれん草とふとのえのきのすまし汁 バナナ 麦茶	乳酸菌飲料 ビスケット	牛乳 豚肉 生揚げ 乳酸菌飲料	もやし きゅうり にんじん ほうれん草 えのきたけ バナナ	精白米 はるさめ 上白糖 こま 観世心 ビスケット	725 640	15.2 11.4	39.2 43.8	1.7 2.0
9	水		牛乳	ごはん	鶏のから揚げ 春雨和え プチトマト 豆乳とコーンのポタージュ オレンジ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆乳コーンスープ	しょうが にんにく きゅうり にんじん トマト オレンジ	精白米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 はるさめ 上白糖 ごま油 クッキー	496 356	20.6 18.6	16.4 15.3	1.5 1.6
10	木		牛乳	ごはん	麻婆なす きゅうりの中華和え 水餃子スープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★麩のラスク	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ぎょうざ	なす たまねぎ 根深ねぎ にんじん 生しいたけ ビーマン しょうが にんにく きゅうり チンゲンツァイ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 こま 観世心 マーガリン グラニュー糖	555 434	18.8 16.3	23.1 23.4	1.2 1.4
11	金		牛乳	あおのり ごはん	スタミナ炒め マカロニサラダ 豆腐となめことわかめのみそ汁 バナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	あおのり キャベツ たまねぎ にんじん もやし いら にんにく しょうが きゅうり なめこ わかめ まこんぶ バナナ	精白米 こま サラダ油 上白糖 マカロニ せんべい	560 434	21.4 19.4	21.5 21.6	2.1 2.3
12	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
14	月		牛乳	にんじん ごはん	鮭の塩焼き 干草和え プチトマト 冷やし オレンジ 麦茶	牛乳 とうもろこし	牛乳 さけ 油揚げ	にんじん こまつな コーン トマト きゅうり まこんぶ オレンジ とうもろこ し	精白米 三温糖 そうめん 上白糖 こま	482 551	24.0 26.4	13.0 11.7	1.8 1.6
15	火	えいごあそび	牛乳	ごはん	県産豚肉の香味揚げ きゅうりともやしのごましょう油 こまつなと油揚げとたまねぎのみそ汁 プチトマト グレープフルーツ 麦茶	麦茶 ★チーズおかか おにぎり	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 削り節 プロセスチーズ	あおのり きゅうり もやし トマト こまつな たまねぎ まこんぶ グレープフルーツ 焼きのり	精白米 こま 薄力粉 パン粉 サラダ油 ごま油	591 472	22.9 21.0	19.0 18.7	1.9 2.3
16	水	身体測定 (年長・年中)	牛乳	ごはん	鶏肉のカレー風味衣揚げ キャベツのツナあえ 冷やし オレンジ 麦茶	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	キャベツ きゅうり まこんぶ オレンジ	精白米 薄力粉 サラダ油 そうめん 上白糖 こま バター メーブルシロップ	672 579	27.9 27.4	23.5 24.1	1.9 2.4
17	木	身体測定 (年少・未満)	牛乳	ごはん	豚玉煮 のりしめ だいこんとなめこと葱のみそ汁 バナナ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 なると 凍り豆腐 卵 かつお節	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ ほうれん草 もやし 焼きのり だいこん なめこ まこんぶ バナナ	精白米 サラダ油 三温糖 クッキー	477 331	21.5 19.3	16.0 15.0	2.2 2.6
18	金	誕生会	オレンジ ジュース	ピンパン	ささみチーズフライ ポテトサラダ わかめスープ ピオーネ 麦茶	牛乳 お楽しみ おやつ♪	豚ひき肉 卵 ささみチーズフライ 牛乳	オレンジジュース たまねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 きゅうり コーン わかめ 根深ねぎ ピオーネ	精白米 上白糖 ごま油 こま サラダ油 じゃがいも	667 774	21.9 26.7	21.8 27.4	1.6 2.2
19	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
21	月				海の日								
22	火	避難消防訓練	牛乳	ごはん	ハンバーグ 粉ふきいも きゅうりのピクルス チンゲンサイともやしのスープ グレープフルーツ 麦茶	★フルーツ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 卵 プレーンヨーグルト	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ きゅうり もやし チンゲンツァイ 根深ねぎ グレープフルーツ フルーツミック ス	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 じゃがいも ごま油	472 324	17.1 14.2	12.6 10.4	1.5 1.6
23	水		牛乳	ごはん	白身魚の香草焼き 納豆和え 冷やし バナナ 麦茶	麦茶 ★冷やし ラーメン	牛乳 カレイ 挽きわり納豆 なると	あおのり オクラ きゅうり まこんぶ バナナ コーン わかめ	精白米 薄力粉 薄力粉 サラダ油 そうめん 上白糖 中華めん ごま油	512 379	22.2 20.6	9.5 6.6	2.4 3.1
24	木	巡回相談	牛乳	ごはん	鶏肉のラタトゥイユ キャベツとハムのコールスロー コンソメスープ オレンジ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 鶏肉 ハム	スズキニ たまねぎ にんじん なす ビーマン かぼちゃ トマト にんにく キャベツ さやえんどう オレンジ	精白米 オリーブ油 クッキー	497 357	19.1 17.1	22.2 22.6	0.8 1.0
25	金		牛乳	ごはん	肉じゃが ほうれん草とにんじんのお浸し プチトマト 豆腐となめことのみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★シュースト リングポテト	牛乳 豚肉 さやいんげん かつお節 豆腐	にんじん たまねぎ ほうれん草 トマト なめこ まこんぶ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 シューストリングポテト	546 416	18.9 16.5	16.7 15.7	2.1 2.5
26	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
28	月		ヨーグルト	ごはん	ポテトベーコンオムレツ 栄養きんぴら プチトマト 豆乳かぼちゃスープ オレンジ 麦茶	牛乳 せんべい	ヨーグルト ベーコン 卵 牛乳 豚肉 豆乳かぼちゃスープ	グリーンピース たまねぎ にんじん ごぼう トマト オレンジ	精白米 じゃがいも バター サラダ油 しらたき 上白糖 ごま油 せんべい	484 365	17.1 14.4	11.3 13.7	2.0 2.3
29	火		牛乳	ごはん	豚肉の炒め物 ふりかけ じゃこサラダ ほうれん草と麩のみそ汁 バナナ 麦茶	麦茶 ★冷やし たぬきうどん	牛乳 豚肉 生揚げ しらす干し なると	たまねぎ スズキニ ビーマン 赤ビーマン 興ビーマン わかめ キャベツ きゅうり にんじん まこんぶ ほうれん草 バナナ 焼きのり	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 観世心 うどん 揚げ玉	534 402	19.1 16.8	19.5 19.1	2.7 3.2
30	水		牛乳	ごはん	中華煮 きゅうりの中華和え プチトマト シュリアンスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★チーズコーン 蒸しパン	牛乳 豚肉 ハム プロセスチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ヤングコーン チンゲンツァイ しょうが にんにく きゅうり トマト セロリー グレープフルーツ コーン	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 こま スパゲティ 蒸しパンミック ス	564 438	21.5 19.5	19.3 18.9	1.8 2.1
31	木		りんご ジュース	菜めし	かしわ天 青菜としめじの和え物 わかめとオクラの冷やし バナナ 麦茶	牛乳 カルシウム ビスケット	鶏肉 牛乳	りんごジュース しょうが ほうれん草 もやし にんじん しめじ オクラ わかめ まこんぶ バナナ	精白米 薄力粉 サラダ油 そうめん 上白糖 こま カルシウムビスケット	504 399	20.6 22.2	12.2 14.6	1.6 1.8

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で初めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

3歳未満児(1,2才児) 平均栄養価 502kcal (給与栄養目標量 475kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分 1.5g
 3歳以上児(3,4,5才児) 平均栄養価 414kcal (給与栄養目標量 585kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分 1.6g
 【栄養価にはごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g】



4日は毎年恒例「玉村カレーの日」です。「玉村カレー」は群馬県産豚肉、玉村町産玉ねぎとじゃがいもを使用しています。地元の恵みがいっぱいのおいしいカレーを町立保育所、幼稚園、小中学校など町じゅうであじわいます。いよいよ夏本番!! 毎年好評の冷やしや冷やしうどんなどの冷たいメニューを楽しみます。トマト、なす、きゅうりなど身体を冷やす効果がある夏野菜もたくさん取り入れています。しっかりと栄養をとり元気に夏を過ごしたいと思います。