

献立表

2025年7月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1	火	昼食	鶏つくね ブロッコリーとさつまいものサラダ オクラのスープ ごはん	鶏ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し)	調合油 さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(生) オクラ(果実、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：371kcal タンパク：14.6g 脂質：11.2g カルシウム：150mg 鉄：2.6mg
		昼間	甘酒&塩こうじケーキサレ牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ 脱脂粉乳	オリーブ油 米粉 甘酒	つるにんじん(根、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生)	乳	エネルギー：203kcal タンパク：6.9g 脂質：9.5g カルシウム：178mg 鉄：0.3mg
2	水	昼食	豆入りキーマカレー ツナキャベツ じゃがいものポタージュ	ぶた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：341kcal タンパク：14.7g 脂質：8.9g カルシウム：83mg 鉄：2.6mg
		昼間	やさい米粉パンケーキ牛乳	プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン種) 普通牛乳	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	エネルギー：149kcal タンパク：5.6g 脂質：5.1g カルシウム：169mg 鉄：0.3mg
3	木	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット キャベツの胡麻和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 甘酒 ごま(ねり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：332kcal タンパク：13.6g 脂質：9.8g カルシウム：168mg 鉄：2.3mg
		昼間	【行事食】 七夕ゼリー 雑穀シリアルパフ	てんぐさ(粉寒天)	米菓	りんご(濃縮還元ジュース)	小麦 りんご 大豆	エネルギー：73kcal タンパク：0.8g 脂質：0.3g カルシウム：4mg 鉄：0.2mg
4	金	昼食	魚の西京焼き 夏野菜の揚げ浸し 味噌汁 ごはん	米みそ(淡色辛みそ) まがれい(生) カットわかめ かたくちいわし(煮干し)	甘酒 ひまわり油(ミッドオレイック) てんさい含蜜糖 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 大豆	エネルギー：244kcal タンパク：12.5g 脂質：3.1g カルシウム：55mg 鉄：0.9mg
		昼間	じゃこ菜カルシウムチャーハン牛乳	かたくちいわし(煮干し) 削り節 しらす干し(微乾燥品) おきあみ(生) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) 水稲めし(精白米)	こまつな(葉、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：140kcal タンパク：4.9g 脂質：5g カルシウム：118mg 鉄：0.5mg
7	月	昼食	ビビンバ丼 蒸し野菜 コーンスープ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(赤色辛みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) ごま(ねり) でん粉(じゃがいもでん粉)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：420kcal タンパク：13.6g 脂質：10.7g カルシウム：94mg 鉄：2mg
		昼間	じゃこチーズおにぎり	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品)	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)		乳 ごま	エネルギー：96kcal タンパク：3.1g 脂質：1.8g カルシウム：48mg 鉄：0.3mg
8	火	昼食	ひじきの炒り豆腐 さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) まぐろ類 缶詰(水煮、フレーク、ライト) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) ヨーグルト(全脂無糖) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：298kcal タンパク：10.7g 脂質：6.1g カルシウム：146mg 鉄：2.1mg
		昼間	コーンパン牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	乳 大豆	エネルギー：177kcal タンパク：5.1g 脂質：6.1g カルシウム：105mg 鉄：0.3mg

献立表

2025年7月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
9	水	昼食	肉ジャガ 青菜のソテー すまし汁 ごはん	ぶた大型種 ばら(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：313kcal タンパク：8.9g 脂質：12g カルシウム：97mg 鉄：1.8mg
		昼間	バナナシェイク 雑穀シリアル	普通牛乳	甘酒 米菓	バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：120kcal タンパク：3.4g 脂質：2g カルシウム：58mg 鉄：0.2mg
10	木	昼食	魚のムニエル 蒸し野菜 ポタージュスープ ごはん	ひらめ(養殖、皮つき、生) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリブ油 ごま(ねり) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：304kcal タンパク：14.3g 脂質：8.8g カルシウム：129mg 鉄：1.3mg
		昼間	ゆでとうもろこし 牛乳	普通牛乳	とうもろこし(玄穀)黄色種		乳	エネルギー：142kcal タンパク：4.8g 脂質：4.3g カルシウム：89mg 鉄：0.5mg
11	金	昼食	三色丼 かぼちゃサラダ 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 削り節 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) オリブ油 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 西洋かぼちゃ(果実、冷凍) なめこ(水煮缶詰)	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：264kcal タンパク：11.1g 脂質：7.1g カルシウム：35mg 鉄：1.3mg
		昼間	のり塩ポテト 牛乳	普通牛乳 あおのり(素干し)	米油 じゃがいも(塊根、皮つき、生)		乳	エネルギー：191kcal タンパク：3.9g 脂質：10.4g カルシウム：99mg 鉄：0.1mg
14	月	昼食	お豆腐ミートローフ 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 まぐろ類缶詰(水煮、フレック、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	オリブ油 甘酒 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：252kcal タンパク：11.1g 脂質：7.8g カルシウム：58mg 鉄：1.6mg
		昼間	かぼちゃおやき 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ	ひまわり油(ハイリノール) 米粉	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	小麦 乳 大豆	エネルギー：147kcal タンパク：4.7g 脂質：5.1g カルシウム：113mg 鉄：0.1mg
15	火	昼食	白身魚の塩こうじ焼き トマトとブロッコリー 味噌汁 ごはん	すけとうだら(生) 油揚げ(油抜き、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) カットわかめ	ひまわり油(ミッドオレイック) てんさい含蜜糖 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ブロッコリー(花序、生) 赤色トマト(果実、生)	小麦 大豆	エネルギー：230kcal タンパク：10.3g 脂質：3.2g カルシウム：25mg 鉄：0.6mg
		昼間	バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー：152kcal タンパク：5.8g 脂質：8.1g カルシウム：132mg 鉄：0.8mg
16	水	昼食	ボークビーンズ ブロッコリーのおかか和え じゃがいものポタージュ ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ぶた、ひき肉(生) かつお節 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	オリブ油 甘酒 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：358kcal タンパク：15.1g 脂質：10.1g カルシウム：77mg 鉄：2.6mg
		昼間	ひじきおにぎり	油揚げ かたくちいわし(煮干し) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) プロセスチーズ	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳	エネルギー：103kcal タンパク：2.7g 脂質：1.2g カルシウム：34mg 鉄：0.4mg

献立表

2025年7月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
17	木	昼食	鶏のてりやき ひじきサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 水稲穀粒(精白米)	さやえんどう(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) きゅうり(果実、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：258kcal タンパク：12.7g 脂質：4.9g カルシウム：101mg 鉄：1.1mg
		昼間	片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉)		乳 ごま	エネルギー：149kcal タンパク：4.7g 脂質：3.7g カルシウム：126mg 鉄：0.6mg
18	金	昼食	ミートボール ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) カットわかめ	でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 甘酒 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) トマトペースト	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：270kcal タンパク：10.3g 脂質：7.4g カルシウム：38mg 鉄：1.1mg
		昼間	冷やし焼き芋 牛乳	普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生)		乳	エネルギー：141kcal タンパク：3.4g 脂質：3.1g カルシウム：111mg 鉄：0.4mg
21	月	休園日						
22	火	昼食	鶏だんご ひじき煮 たつぷりきのこの味噌汁 ごはん	鶏肉 ひき肉(生) ひじき(ほしひじき) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	てんさい含蜜糖 ごま(いり) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：219kcal タンパク：14.3g 脂質：3.1g カルシウム：45mg 鉄：1.3mg
		昼間	レーズンときなこのケーキ 牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイリノール)	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：158kcal タンパク：4.8g 脂質：5.7g カルシウム：118mg 鉄：0.3mg
23	水	昼食	白身魚の磯辺風味 塩ゆでブロッコリー 味噌汁 ごはん	まがれい(生) あおのり(素干し) プロセスチーズ 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(さつまいもでん粉) 調合油 オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ぶなしめじ(生)	小麦 乳 大豆	エネルギー：321kcal タンパク：15.3g 脂質：6.7g カルシウム：132mg 鉄：1.7mg
		昼間	さつまいも蒸しパン 牛乳	普通牛乳	黒砂糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) 米粉		乳	エネルギー：183kcal タンパク：4.8g 脂質：4.1g カルシウム：154mg 鉄：0.2mg
24	木	昼食	ハンバーグ 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 油揚げ(油抜き、生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) 米粉 でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：334kcal タンパク：11g 脂質：15.6g カルシウム：117mg 鉄：2.3mg
		昼間	オートミールのレーズンクッキー 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 オートミール	干しぶどう パナナ(生)	乳 パナナ	エネルギー：166kcal タンパク：4.7g 脂質：7.8g カルシウム：100mg 鉄：0.6mg

献立表									
2025年7月			3歳未満児			保育園cotori			
日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価	
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
25	金	昼食	厚揚げチャンプルー さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) かつお節 生揚げ かたくちいわし(煮干し) ヨーグルト(全脂無糖) カットわかめ	ごま油 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：319kcal タンパク：12.9g 脂質：8.1g カルシウム：195mg 鉄：2.5mg	
		昼間	焼きとうもろこし 牛乳	普通牛乳	とうもろこし(玄穀)黄色種			乳	エネルギー：128kcal タンパク：4.2g 脂質：3.6g カルシウム：67mg 鉄：0.5mg
28	月	昼食	魚の煮付け キャベツと小松菜の塩こうじサラダ じゃがいものポタージュ ごはん	まがれい(生) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) こまつな(葉、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー：283kcal タンパク：13.7g 脂質：6g カルシウム：74mg 鉄：1.6mg	
		昼間	米粉焼きドーナツ 牛乳	普通牛乳 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	オリーブ油 てんさい含蜜糖 米粉			乳 大豆	エネルギー：141kcal タンパク：4g 脂質：5.3g カルシウム：83mg 鉄：0.1mg
29	火	昼食	厚揚げのチーズ焼き 小松菜の手作りふりかけ 味噌汁 ごはん	プロセスチーズ 生揚げ かつお節 おきあみ(生) かたくちいわし(煮干し) あおさ(素干し) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：274kcal タンパク：11.9g 脂質：7.5g カルシウム：216mg 鉄：2.3mg	
		昼間	みたらし芋お焼き 牛乳	普通牛乳	米粉 ごま油 てんさい含蜜糖 じゃがいも(塊根、皮つき、生)			小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：178kcal タンパク：4.5g 脂質：3.9g カルシウム：80mg 鉄：0.5mg
30	水	昼食	マーボー豆腐 中華和え すまし汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) カットわかめ	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：291kcal タンパク：11.8g 脂質：8.8g カルシウム：70mg 鉄：1.8mg	
		昼間	カルシウムたっぷり焼き 牛乳	しらす干し(半乾燥品) 米みそ(甘みそ) あおりの(素干し) プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	水稲めし(精白米) 米粉 ごま(いり) ごま油	こまつな(葉、生)		乳 大豆 ごま	エネルギー：145kcal タンパク：5.9g 脂質：5.9g カルシウム：137mg 鉄：1.1mg
31	木	昼食	魚のホイル蒸し トマトとブロッコリー 味噌汁 にんじんごはん	まだら(生) 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	有塩バター 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) 赤色トマト(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 生しいたけ(菌床栽培、生) にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆	エネルギー：226kcal タンパク：12.3g 脂質：2g カルシウム：52mg 鉄：1.1mg	
		昼間	くだもの 雑穀シリアルパフ		米菓	すいか(赤肉種、生)			エネルギー：60kcal タンパク：1.1g 脂質：0.2g カルシウム：4mg 鉄：0.2mg
給食MEMO 7月は、行事食として、セタゼリーを提供予定です。ほかにも、「オクラ」や「とうもろこし」、「スイカ」など、夏が旬の食材も使用します。							目標値	月平均値	
※「こいくちしょうゆ」の代わりに「しょうゆこうじ」を使用することがあります。 ※白身魚のメニューでは、仕入れ状況により、カレイ・赤魚・タラ・鯉などを使用します。 ※その他、食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。							エネルギー	475kcal	441kcal
							タンパク	18.0g	16.9g
							脂質	13.9g	12.5g
							カルシウム	225mg	197mg
							鉄	2.2mg	2.2mg