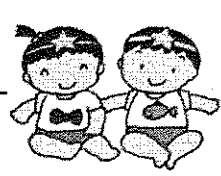


2025年7月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(火)	牛乳 バナナ	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	ふのラスク 牛乳	
2(水)	牛乳 オレンジ	鮭のムニエル フレンチサラダ 豆腐スープ	ミックスパン 牛乳	
3(木)	牛乳 せんべい	クリームスープ ツナとほろ かりこり漬	フルーツポンチ クラッカー	
4(金)	牛乳 バナナ	山賊焼き 即席漬 わかめスープ	ビスケット 牛乳	
7(月)	ヨーグルト	ちくわの磯部揚げ ごまキャベツ 七夕そうめん	七夕ゼリー チーズ	
8(火)	牛乳 オレンジ	肉じゃが 豆腐の味噌汁 バナナ	もちもちパン 牛乳	
9(水)	牛乳 バナナ	さばの香味焼き 二色漬 凍り豆腐のすまし汁	黒糖うどんかりんとう 牛乳	
10(木)	牛乳 オレンジ	夏野菜カレー ごま酢和え トマト	枝豆 牛乳	
11(金)	ヨーグルト	ニラとえのきの卵とじ キャベツの味噌汁 オレンジ	とうふミールクッキー 牛乳	
14(月)	お茶 のり塩おかき	五目ビーフン あけの味噌汁 すいか	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	
15(火)	牛乳 バナナ	肉と野菜の甘辛和え ふのすまし汁 オレンジ	ゼリーミルク サクッとこんぶ	
16(水)	牛乳 オレンジ	鉄火みそ そうめん汁 バナナ	とうもろこし 牛乳	
17(木)	牛乳 バナナ	かぼちゃのクリームスープ 味噌ドレサラダ のり トマト	せんべい 牛乳	
18(金)	ヨーグルト	夏野菜マーボー かき玉汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
22(火)	ヨーグルト	親子煮 じゃがいもの味噌汁 トマト	マカロニのきな粉和え 牛乳	
23(水)	牛乳 バナナ	鮭の味噌蒸し お浸し 豆腐のすまし汁	フライドポテト 牛乳	
24(木)	牛乳 オレンジ	チキンカレー さわやか漬 バナナ	ヨーグルト せんべい	
25(金)	牛乳 バナナ	かぼちゃのそぼろ煮 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ	おこめリング 牛乳	
28(月)	ヨーグルト	切干大根煮 ちゃんぽんうどん すいか	ピザ園お好み焼き 牛乳	
29(火)	牛乳 バナナ	星のハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ	アイスクリーム クラッカー	お楽しみ献立
30(水)	牛乳 オレンジ	かじきのチーズ焼き 土佐和え ふの味噌汁	かぼちゃ団子 牛乳	
31(木)	牛乳 バナナ	厚揚げと豚肉の味噌炒め きのこのすまし汁 オレンジ	フルーツ杏仁 ぽいぽい小魚	

7月の平均栄養価 ()内は目標値

★メニュー紹介

鉄火みそ

	[3歳以上児]	[3歳未満児]
エネルギー	355kcal (365)	494kcal (490)
タンパク質	17.2g (17.5)	19.5g (16.0)
脂質	15.6g (14.7)	16.4g (14.7)
カルシウム	261mg (284)	320mg (213)
鉄分	1.7mg (2.7)	1.7mg (2.3)
食塩相当量	1.8g (1.5未満)	1.5g (1.3未満)

*3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含まれます。

材料(幼児1人分)

なす 40g 油 4g 豚ひき肉 15g
にんじん 10g たまねぎ 30g
ピーマン 10g 砂糖 1g みりん 1g
みそ 4g 片栗粉 1g

【作り方】

- ①なすはいちょう切りにし、水に浸しあく抜きをする。
- ②にんじん、たまねぎは角切り、ピーマンは千切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ひき肉炒め、にんじん、たまねぎの順によく炒める。
- ④水を切ったなすを加えてよく炒め、野菜が柔らかくなったらピーマンを加え、調味料を入れて味を整える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。

