



令和7年7月献立表

玉村町立第4保育所



日付					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)	からだのちょうしをとのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとになるもの(きいろ)	1人分[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 スッキーニ 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	23.6 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 鮎とわかめのみそ汁 パナナ 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 パナナ	精白米 ごま油 上白糖 観世ふ 黒糖入りデーブル ロール	537 408	23.9 22.7	15.6 14.5	2.3 2.7
3	木		ヨーグルト	ごはん	タンドリーチキン 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	★コロコロゼリーボンチ	ヨーグルト 鶏肉 プレーンヨーグルト 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 グレープフルーツ みかん缶 バイン缶 もも缶 モロヘイヤ	精白米 サラダ油 上白糖 ダイスゼリー	418 282	18.2 16.0	6.3 7.4	0.7 1.0
4	金	年長組 わくわく夏祭り 玉村カレーの日	牛乳	ごはん	玉村カレー 福神漬け チキンナゲット フレンチサラダ プチトマト すいか 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 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 さやいんげん	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				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 パナナ 麦茶 ほうれん草とぶとのえのきのすまし汁	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 パナナ	精白米 はるさめ 上白糖 こま 観世ふ ビスケット	725 640	15.2 11.4	39.2 43.8	1.7 2.0
9	水		牛乳	にんじん ごはん	鮭の塩焼き 千草和え プチトマト 冷や汁 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
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 ★鮎のラスク	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 観世ふ 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	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ージュ オレンジ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 鶏肉 ハム 卵	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 こま油 クッキー	496 356	20.6 18.6	16.4 15.3	1.5 1.6
12	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
14	月		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 パナナ 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 にら にんにく しょうが パナナ きゅうり なめこ わかめ まこんぶ	精白米 こま サラダ油 ごま油 マカロニ せんべい	560 434	21.4 19.4	21.5 21.6	2.1 2.3
15	火		牛乳	ごはん	県産豚肉の香味揚げ プチトマト 麦茶 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 グレープフルーツ	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	英語あそび (年中・年長)	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 冷や汁 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		牛乳	ごはん	豚玉煮 のり和え だいこんとなめこと葱のみそ汁 グレープフルーツ 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 グレープフルーツ	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	避難消火訓練	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汁 パナナ 麦茶	牛乳 カルシウム ビスケット	鶏肉 卵 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 パナナ	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
19	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
21	月	海の日			海の日								
22	火	身体測定	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 しいたけ 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 バイン缶 みかん缶 パナナ	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	身体測定	牛乳	ごはん	豚肉の炒め物 ふりかけ じゃこサラダ ほうれん草と鮎のみそ汁 オレンジ 麦茶	麦茶 ★冷やしだめき うどん	牛乳 豚肉 生揚げ しらす干し なると	たまねぎ スッキーニ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン わかめ キャベツ きゅうり にんじん まこんぶ ほうれん草 オレンジ 焼きのり	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 観世ふ うどん 揚げ玉	534 402	19.1 16.8	19.5 19.1	2.7 3.2
24	木	誕生会	オレンジ ジュース	ビビンバ	ささみチキンフライ 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 キンフライ 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 すりこま サラダ油 じゃがいも こま	667 774	21.9 26.7	21.8 27.4	1.6 2.2
25	金	わくわく 夏遊び	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 豆乳でつくったかぼちゃスープ 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 豆乳でつくった 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
26	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
28	月		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
29	火		牛乳	ごはん	白身魚の香草焼き 納豆和え 冷や汁 パナナ 麦茶	麦茶 ★冷やしラーメン	牛乳 たら 挽きわり納豆 なると	あおのり にんにく オクラ きゅうり まこんぶ パナナ コーン わかめ	精白米 こまいり パン 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
30	水		牛乳	ごはん	中華煮 きゅうりの中華和え プチトマト ジュリアンスープ 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 コーン グレープフルーツ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 いりこま マカロニ 蒸しパンミック ス	564 438	21.5 19.5	19.3 18.9	1.8 2.1
31	木		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	スッキーニ 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

※ 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。

上段の栄養価 未満児
下段の栄養価 以上児

3歳未満児(1,2才児) 平均栄養価 501kcal(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 413kcal(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】



5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!!毎年好評の冷や汁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。

