

天童厚生会

令和7年(2025年)7月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	火	お茶,ヨーグルト	バターライス,トマトサラダ,野菜スープ	牛乳,フレンチトースト	
2	水	お茶,プルーン	ご飯,あじの変わりマリネ,南瓜の味噌汁,パイナップル	お茶,焼うどん	
3	木	お茶,オレンジ	五目寿司,キャベツとツナの昆布和え,麩となるとのすまし汁	お茶,はちみつレモンゼリー	
4	金	お茶,かえり煮干	ご飯,トンちゃん焼き,胡瓜の変わり漬け,玉葱の味噌汁,メロン	牛乳,オープンポテト	
5	土	お茶,バナナ	ご飯,高野豆腐の卵とじ,わかめの味噌汁	牛乳,カナッペ	
6	日				
7	月	お茶,チーズ	冷やしそうめん,南瓜のチーズ焼き,スイカ	お茶,はちみつレモンゼリー	
8	火	お茶,クラッカー	ご飯,若鶏の照り焼き,野菜の胡麻和え,豆腐の味噌汁	牛乳,米粉の桃蒸しケーキ	
9	水	お茶,ヨーグルト	ビビンバ丼,マセドアンサラダ,コーンと卵のスープ	牛乳,おからドーナツ	
10	木	お茶,プルーン	麦ご飯,おくら納豆,肉じゃが,とうがんの味噌汁,パイナップル	お茶,とうもろこし	
11	金	アシドミルク	ロールパン,魚のピカタ,コールスロー,トマト,南瓜のポタージュ,スイカ	お茶,チャーハン	
12	土	お茶,オレンジ	豚丼,胡瓜とトマトの酢の物,春雨スープ	牛乳,たまごボーロ	
13	日				
14	月	お茶,プルーン	夏野菜カレー,海藻サラダ,パイナップル,牛乳	お茶,冷やししるこ	
15	火	お茶,バナナ	ご飯,厚焼き卵,五目大豆,なすの味噌汁	牛乳,南瓜ケーキ	
16	水	アシドミルク	ロールパン,フィッシュボール,レタス,人参のグラッセ,つぶつぶコーンスープ	お茶,焼きおにぎり	
17	木	お茶,ふかし芋	ツナスパゲティ,キャベツとパインのサラダ,トマトスープ	牛乳,しらすトースト	
18	金	お茶,かえりにぼし	ご飯,鶏肉のはちみつ焼き,もやしのゆかり和え,キャベツの味噌汁,メロン	アシドミルク,マーラーカオ	
19	土	お茶,クラッカー	中華飯,小松菜のナムル,えのきとキャベツのスープ	牛乳,シュガーパイ	
20	日				
21	月				海の日
22	火	お茶,プルーン	ご飯,麻婆茄子,中華スープ,スイカ	牛乳,スイートかぼちゃ	
23	水	お茶,かえりにぼし	ご飯,豚肉のバーベキューソース焼き,キャベツときゅうりのおかか和え,じゃが芋の味噌汁	お茶,フルーツパフェ(3歳未満児:フルーツヨーグルト)	
24	木	お茶,クラッカー	ご飯,南瓜のそぼろ煮,小松菜の味噌汁	牛乳,ツナ味噌トースト	
25	金	お茶,ヨーグルト	ロールパン,あじのカレームニエル,さやいんげんと人参のソテー,パリ風スープ,バナナ	お茶,冷やしきつねうどん	
26	土	お茶,バナナ	三色丼,もやしの胡麻酢和え,しめじの味噌汁	牛乳,高野豆腐のプリッツ	
27	日				
28	月	お茶,オレンジ	ご飯,鶏の梅あんがらめ,こふき芋,スティック胡瓜,生揚げの味噌汁	牛乳,わらび餅	
29	火	お茶,バナナ	冷やし中華,南瓜のムニエル	牛乳,ピザトースト	
30	水	お茶,プルーン	ロールパン,ミートローフ,じゃが芋のソテー,コンソメスープ,メロン,牛乳	お茶,わんぱく焼き	
31	木	お茶,かえりにぼし	ぼく飯,涼絆三絲,豆腐とわかめのすまし汁	お茶,杏仁豆腐	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	432	19.5	13.2	221	2.5	184	0.31	0.32	31	1.5	717	5.7		
	園目標	460	19.2	13.0	210	2.0	190	0.20	0.28	18	1.4	450	3.2		
3才以上児	1日平均	505	22.3	16.0	207	2.5	225	0.37	0.35	33	1.8	799	6.3		
	園目標	570	23.0	16.0	250	2.3	220	0.23	0.36	18	1.6	670	3.6		