




# 7月 献立表



令和7年

流山市児童発達支援センター つばさ学園

日 曜	食 食		あか	きいろ	みどり	その他	3歳以上児
	昼食	午後おやつ	体をつくる・血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 火	ご飯 卵焼き ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 みかん缶	牛乳 麦茶	卵 鶏ひき肉 シーチキン 煮 干し みそ 油揚げ 牛乳	うるち米 サラダ油 上白糖	たまねぎ にんじん ブロッ コリー きゅうり だいこん 根深 ねぎ うんしゅうみかん	煮干しだし 塩 酢 こいく ちしょうゆ 白みそ 麦茶	1食分 kcal 443 たんぱく 21.2 脂質 16.3 食塩 1.2
2 水	ご飯 さばの竜田揚げ コーンとトマトのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 麦茶	さば 煮干し みそ ヨーグルト 牛乳	うるち米 片栗粉 サラダ油 スイートコーン 上白糖	しょうが トマト きゅうり こま つな なめこ にんじん	こいくちしょうゆ 酢 塩 こしょう 白みそ 麦茶	1食分 kcal 470 たんぱく 21.6 脂質 16.8 食塩 1.4
3 木	ご飯 鶏の照り焼き ほうれん草の中華和え 味噌汁 黄桃缶	牛乳 麦茶	鶏もも肉 煮干し みそ 絹ご し豆腐 牛乳	うるち米 上白糖 ごま油 い りごま	ほうれんそう 切干しだいこ んにんじん たまねぎ 乾燥 わかめ もも缶(黄肉)	本みりん こいくちしょう ゆ 白みそ 麦茶	1食分 kcal 451 たんぱく 21.7 脂質 15.7 食塩 1.3
4 金	夏野菜カレー チーズ入りサラダ みかん缶	牛乳 麦茶	豚肩ロース かたくちいわし プロセスチーズ 牛乳	うるち米 じゃがいも スイート コーン サラダ油 薄力粉 カ レー粉 上白糖	なす トマト たまねぎ にんじ んにんにく キャベツ きゅう り うんしゅうみかん	ローリエ(月桂樹) 塩 こ しょう ウスターソース ト マトケチャップ しょうゆ 酢 麦茶	1食分 kcal 499 たんぱく 16 脂質 18.1 食塩 1.2
7 月	ご飯 星のコロッケ 春雨の和え物 コンスープ セタゼリー	牛乳 麦茶	ロースハム 煮干し 牛乳	うるち米 星のコロッケ サラダ 油 はるさめ ごま油 上白糖 スイートコーン セタ3色ゼ リー	きゅうり にんじん セロリ オ クラ	酢 こいくちしょうゆ こ しょう 塩 麦茶	1食分 kcal 541 たんぱく 13.6 脂質 18.9 食塩 1.5
8 火	ご飯 ハンバーグ 小松菜とハムの和え物 味噌汁 みかん缶	牛乳 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 ロース ハム 煮干し みそ 牛乳	うるち米 パン粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじ ん こまつな うんしゅうみか ん	煮干しだし 塩 ナツメグ ト マトケチャップ 中濃ソース 酢 こいくちしょうゆ 黒コ ショウ 白みそ 麦茶	1食分 kcal 499 たんぱく 20.8 脂質 19.4 食塩 1.6
9 水	ご飯 鮭の西京焼き 野菜の胡麻和え 味噌汁 ジョア	牛乳 麦茶	しろさけ 煮干し みそ 牛乳	うるち米 上白糖 マヨネーズ いりごま ごま油	たまねぎ ほうれんそう さや いんげん にんじん だいこん 根深ねぎ カットわかめ	白みそ こいくちしょうゆ ジョアブレン 麦茶	1食分 kcal 476 たんぱく 25.2 脂質 12.5 食塩 1.3
10 木	こぎつねごはん ひじきの和風サラダ 味噌汁 黄桃缶	牛乳 麦茶	鶏もも肉 油揚げ 煮干し み そ 牛乳	うるち米 上白糖 スイート コーン ごま油	にんじん ごぼう ぶなしめじ ひじき きゅうり こまつな た まねぎ もも缶(黄肉)	煮干しだし こいくちしょう ゆ 酢 白みそ 麦茶	1食分 kcal 400 たんぱく 16.5 脂質 11.6 食塩 1.3
11 金	ご飯 麻婆豆腐 しらすときゅうりのたたき 卵スープ パイン缶	牛乳 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 釜 揚げしらす 煮干し 卵 牛乳	うるち米 サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 いりごま	にんじん 根深ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ チンゲンサイ パインアップ ル(缶詰)	こいくちしょうゆ 煮干し だし 塩 こしょう 麦茶	1食分 kcal 484 たんぱく 22.3 脂質 18.8 食塩 1.6
14 月	ご飯 唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 みかん缶	牛乳 麦茶	鶏もも肉 かつお節 煮干し みそ 木綿豆腐 牛乳	うるち米 片栗粉 サラダ油	しょうが にんにく ブロッコ リー にんじん カットわかめ だいこん うんしゅうみかん	こいくちしょうゆ 白みそ 麦茶	1食分 kcal 461 たんぱく 23.5 脂質 17.6 食塩 1.3
15 火	ご飯 サバのカレー風味焼き 和風スティックの和え物 にらたま汁 ヨーグルト	牛乳 麦茶	さば プロセスチーズ 煮干し みそ 卵 ヨーグルト 牛乳	うるち米 カレー粉 薄力粉 サラダ油 いりごま	だいこん にんじん きゅうり にら たまねぎ	塩 酢 こいくちしょうゆ 白みそ 麦茶	1食分 kcal 471 たんぱく 24.8 脂質 17.6 食塩 1.6
16 水	冷やし中華 かぼちゃの甘煮 ジョア	牛乳 麦茶	鶏ささみ(茹で) 牛乳	中華めん スイートコーン 上 白糖 ごま油	きゅうり にんじん カットわか め 西洋かぼちゃ	鰹出汁 こいくちしょうゆ 酢 塩 ジョアブレン 麦 茶	1食分 kcal 462 たんぱく 23.2 脂質 7.4 食塩 2.0
17 木	ご飯 ツナ入り卵焼き ひじきのマリネ オクラのスープ ヨーグルト	牛乳 麦茶	卵 シーチキン ロースハム 煮干し ヨーグルト 牛乳	うるち米 上白糖 サラダ油 じゃがいも スイートコーン	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり オクラ	塩 煮干しだし 本みりん こいくちしょうゆ 酢 麦茶	1食分 kcal 488 たんぱく 21.8 脂質 16.9 食塩 1.7
18 金	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのツナ和え わかめスープ 黄桃缶	牛乳 麦茶	豚もも シーチキン 煮干し 牛乳	うるち米 上白糖 サラダ油	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり ぶなしめじ 根深ねぎ カットわ かめ もも缶(黄肉)	こいくちしょうゆ 本みり ん 酢 しょうゆ こしょう 麦茶	1食分 kcal 436 たんぱく 20.3 脂質 15 食塩 1.2
22 火	ロールパン コーンシチュー ベーコンの和え物 みかん缶	牛乳 麦茶	鶏もも肉 牛乳 ショルダー ベーコン	ロールパン スイートコーン コーンクリーム缶 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 塩バ ター	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり うんしゅう みかん	ローリエ(月桂樹) 塩 こ しょう 酢 麦茶	1食分 kcal 487 たんぱく 18.1 脂質 20.9 食塩 1.7
23 水	ご飯 鮭の塩焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 パイン缶	牛乳 麦茶	しろさけ 煮干し みそ 油揚 げ 牛乳	うるち米 スイートコーン ごま 上白糖	さやいんげん にんじん こま つな たまねぎ パインアップ ル(缶詰)	塩 こいくちしょうゆ 白み そ 麦茶	1食分 kcal 389 たんぱく 20.8 脂質 9.3 食塩 1.2
24 木	ナポリタン コールスロー 野菜のカレースープ ホットケーキ	牛乳 麦茶	鶏ひき肉 煮干し ショルダー ベーコン 調製豆乳 牛乳	スパゲッティ サラダ油 上白 糖 カレー粉 じゃがいも ホッ トケーキミックス いちごジャ ム	たまねぎ にんにく 青ピーマ ン ぶなしめじ ホールトマト 缶 キャベツ きゅうり にんじ ん	トマトケチャップ ローリ エ(月桂樹) 塩 こしょう 酢 こいくちしょうゆ 麦茶	1食分 kcal 496 たんぱく 19.8 脂質 13.8 食塩 1.4
25 金	ご飯 凍り豆腐のオランダ煮 小松菜とささみのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 麦茶	高野豆腐 鶏もも肉 鶏ささみ (茹で) 煮干し みそ 木綿豆 腐 ヨーグルト 牛乳	うるち米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 いりごま	にんじん たまねぎ 青ピーマ ン こまつな なめこ	こいくちしょうゆ 煮干し だし かつおだし 酢 塩 白みそ 麦茶	1食分 kcal 494 たんぱく 23.4 脂質 15.3 食塩 1.6
28 月	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草のツナサラダ 味噌汁 黄桃缶	牛乳 麦茶	鶏もも肉 ヨーグルト シーチ キン 煮干し みそ 牛乳	うるち米 カレー粉 いりごま 上白糖	にんにく しょうが ほうれんそ う にんじん だいこん 根深 ねぎ カットわかめ もも缶(黄 肉)	塩 トマトケチャップ 酢 こいくちしょうゆ 白みそ 麦茶	1食分 kcal 449 たんぱく 22 脂質 15.9 食塩 1.6
29 火	親子うどん ちくわの磯辺揚げ パイン缶	牛乳 麦茶	鶏もも肉 卵 煮干し かつお 節 焼き竹輪 牛乳	干しうどん 上白糖 薄力粉 サラダ油	根深ねぎ にんじん こまつな あおのり パインアップル(缶 詰)	こいくちしょうゆ 本みり ん 麦茶	1食分 kcal 432 たんぱく 20.8 脂質 14 食塩 2.0
30 水	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 切干大根の中華和え 卵スープ ヨーグルト	牛乳 麦茶	しろさけ ロースハム 煮干し 卵 ヨーグルト 牛乳	うるち米 スイートコーン マヨ ネーズ 上白糖 ごま油 ごま	たまねぎ 切干しだいこん きゅうり にんじん 根深ねぎ カットわかめ	塩 こしょう 酢 しょうゆ こいくちしょうゆ 麦茶	1食分 kcal 494 たんぱく 26.1 脂質 17.8 食塩 1.6
31 木	チャーハン 野菜のナムル ワンタンスープ ジョア	牛乳 麦茶	焼き豚 なたと 煮干し 豚ひ き肉 牛乳	うるち米 ごま油 白ごま ワ ンタンの皮	根深ねぎ ほうれんそう にん じん きゅうり セロリ たまね ぎ カットわかめ	こいくちしょうゆ 塩 こ しょう ジョアブレン 麦 茶	1食分 kcal 445 たんぱく 18.7 脂質 12.3 食塩 2.0
							1食分 kcal 467 たんぱく 21.0 脂質 15.6 食塩 1.5

 今月の平均栄養摂取量 