

## 札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和 7年 7月

認定こども園 羊丘藤保育園

(週2回手作りおやつ献立)

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立	1~2歳児献立 午前おやつ	1~5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	火	ごはん	味噌汁(切干大根・シメジ)・大豆かき揚げ 小松菜お浸し・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・鉄強化菓子
2 16	水	ごはん	味噌汁(水菜・麩)・ビビンバ・大根のり和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ミルククッキー
3 17	木	バターロール	ほうれん草ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ・果物	牛乳・果物	麦茶・鉄強化チーズ 市販菓子
4 18	金	ごはん	豆乳味噌汁(小松菜・玉葱)・たらの香味焼き 人参の鶏そぼろ煮・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
5 19	土		味噌うどん・もやししめじ炒め・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
7 月	月	ごはん	味噌汁(生揚げ・ホウレンソウ)・鶏肉のさっぱり煮 キャベツと人参の和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
8 22	火	ごはん	味噌汁(小松菜・モヤシ)・豆腐のツナ揚げ プロッコリー中華和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
9 23	水	ごはん	麦茶・トマトカレー・白菜わかめ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・スイートパンプキン
10 24	木	ごはん	味噌汁(キャベツ・人参)・さばの竜田焼き ほうれん草納豆和え・果物	牛乳・果物	牛乳・メロンパン
25	金	ふりかけごはん	味噌汁(サツマイモ・長葱)・鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮・果物	牛乳・果物	牛乳・アップルケーキ
12 26	土		わかめラーメン・南瓜のグラッセ風・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
14 28	月	ごはん	味噌汁(豆腐・チキン野菜)・豚肉の生姜焼き 青のりポテト・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
29	火	ごはん	味噌汁(ホウレンソウ・大根)・ほっけの味噌焼き 春雨サラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・ナポリタン
30	水	ごはん	味噌汁(南瓜)・すき焼き風煮・胡瓜のおかか和え 果物	牛乳・果物	アイスクリーム・市販菓子
31	木	ごはん	味噌汁(玉葱・舞茸)・鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・ジャージャーメン
誕生会	金	バターロール	スープ・ハンバーグ・スペゲティサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・ケーキ
			ふじ組お泊り会のため、ふじ組のみ4日お弁当持参。 4日午後おやつ、夕食、5日朝食などはお便りをご覧ください。		

7月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3~5歳児	372	エネルギー 比率 13~20%	エネルギー 比率 20~30%	395	254	2.3	215	0.28	0.33	22	1.5
	1~2歳児	456	エネルギー 比率 13~20%	エネルギー 比率 20~30%	432	216	2.2	192	0.24	0.29	19	1.4
平均値	3~5歳児	373	17.7	17.0	867	305	2.3	227	0.44	0.44	31	1.5
	1~2歳児	463	17.9	15.4	855	281	2.2	206	0.43	0.40	35	1.4

&lt;参考&gt;他の栄養量の平均値 【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 3~5歳児】※主食を含んだ給与栄養量に対して算出

※食物繊維

○たんぱく質 ○脂質

3~5歳児

3.6 g 14.8 % 28.0 %

1~2歳児

3.6 g 【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 1~2歳児】

○たんぱく質 ○脂質

15.5 % 29.9 %