



# 7月の献立表

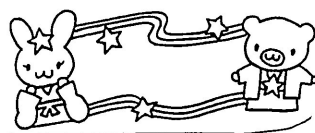


2025年07月

みどりの保育園(一般)

| 日付                    | 朝おやつ         | 献立名                                                       | 材料名                                    |                                                                    |                                                                                          | おやつ                                                     |
|-----------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                       |              |                                                           | 熱と力になるもの                               | 血や肉や骨になるもの                                                         | 体の調子を整えるもの                                                                               |                                                         |
| 01<br>火               | 粉ふき芋         | ドライカレー<br>福神漬け<br>キャベツの中華風サラダ<br>フルーツ                     | 胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、ごま油、油、ごま         | 牛乳、豚ひき肉、豆乳、しらす干し、バター                                               | すいか、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、ごぼう、ピーマン、にんじん、福神漬、にんにく、しょうが、わかめ(乾)                               | 牛乳<br>スコーン(かぼちゃ)<br>ごぼうスティック                            |
| 02<br>水               | ゆで<br>ブロッコリー | ご飯<br>みそ汁(じゃが芋・玉葱)<br>鮭のパン粉焼き(にんにく)<br>かぶとハムのサラダ<br>フルーツ  | 干しそうめん、さつまいも、胚芽米、じゃがいも、油、パン粉、米         | さけ、ハム(乳含む)、油揚げ、みそ                                                  | すいか、かぶ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんにく、干しいたけ                                                      | お茶<br>そうめん<br>ふかし芋                                      |
| 03<br>木               | ゆで<br>かぼちゃ   | 食パン<br>わかめスープ<br>なすとトマトのチーズ焼き<br>レタスとかにかまのサラダ<br>フルーツ     | 食パン(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、油、焼ふ      | 豚ひき肉、チーズ、かにかまぼこ、あさり                                                | すいか、トマト、たまねぎ、なす、レタス、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、えのきたけ、コーン缶、ほうれんそう、にんじん、れんこん、しょうが、わかめ(乾)、焼きのり       | お茶<br>深川めし<br>すまし汁<br>(ほうれん草・麩)                         |
| 04<br>金               | ゆで<br>とうもろこし | ご飯<br>すまし汁(豆腐・しいたけ・みつば)<br>赤魚の西京焼き<br>いり鶏煮<br>フルーツ        | 胚芽米、米、きび砂糖、ごま、油                        | あかうお、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、白みそ                                           | メロン、だいこん、にんじん、糸みつば、れんこん、ごぼう、しいたけ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、わかめ                          | お茶<br>わかめおにぎり<br>大根スティック                                |
| 05<br>土               | ゆで<br>さつま芋   | チンジャオロース井<br>スープ(白菜・人参)<br>フルーツ                           | 生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖 | 豚肉、牛乳、たらこ、バター、豆乳                                                   | メロン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、はくさい、ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しょうが、焼きのり                                  | 牛乳<br>たらこうどん<br>ゆでブロッコリー                                |
| 07<br>月<br>七夕<br>メニュー | こんぶ          | 七夕ちらし寿司<br>天の川のすまし汁<br>ローストチキン<br>短冊野菜の中華和え<br>フルーツ       | 米、コッペパン(乳・卵なし)、干しそうめん、きび砂糖、ごま、ごま油、油    | 鶏もも肉、牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、しらす干し                                            | りんご天然果汁、オレンジ天然果汁、メロン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、パイン缶、みかん缶、かぼちゃ、オクラ、きょうろ、しょうが、にんにく、干しいたけ、かんてん(粉) | 牛乳<br>キラキラゼリー<br>かぼちゃのコッペパン                             |
| 08<br>火               | ごぼう<br>スティック | ご飯<br>中華風スープ(青梗菜)<br>回鍋肉<br>がんもの含め煮<br>フルーツ               | 米、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖                       | 豚肉、がんもどき、卵、煮干し、みそ、赤みそ                                              | すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、糸みつば、いんげん、干しいたけ、焼きのり                                | お茶<br>たぬき井<br>煮干し                                       |
| 09<br>水               | 大根<br>スティック  | ご飯<br>みそ汁(もやし・わかめ)<br>魚のチーズ焼き<br>いんげんとささみの<br>胡麻ネズ和え・フルーツ | 胚芽米、マカロニ、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、ごま、きび砂糖     | 牛乳、かじき、とろけるチーズ、鶏ささ身、みそ                                             | メロン、大豆もやし、いんげん、れんこん、万能ねぎ、にんじん、パセリ、焼きのり、わかめ(乾)                                            | 牛乳<br>いそペマカロニ<br>しゃきしゃきれんこん                             |
| 10<br>木               | 人参<br>スティック  | 冷やしきつねうどん<br>さつま芋のレモン煮<br>煮豆(金時豆)<br>フルーツ                 | 生うどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、きび砂糖、油           | 油揚げ、ベーコン(乳含む)、なると(乳・卵なし)                                           | メロン、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、レモン果汁、わかめ(乾)                                               | お茶<br>ケチャップライス<br>胡瓜スティック                               |
| 11<br>金<br>誕生会        | ゆで<br>さつま芋   | ひつまぶし<br>すまし汁(豆腐・ミバ・ナルト)<br>松風焼き<br>酢の物(わかめ)<br>フルーツ      | 胚芽米、小麦粉、グラニュー糖、パン粉、きび砂糖、ごま             | 鶏ひき肉、牛乳、クリームチーズ、うなぎ蒲焼、絹ごし豆腐、バター、卵、ソーダクリーム、みそ、なると(乳・卵なし)、かに水煮缶、ペにさけ | りんご、すいか、きゅうり、たまねぎ、ブルーベリー、コーン缶、にんじん、糸みつば、わかめ(乾)                                           | (幼児)牛乳・りんご<br>ブルーベリー<br>クランブルケーキ<br>(乳児)お茶・りんご<br>鮭おにぎり |
| 12<br>土               | 大根<br>スティック  | 冷製スパゲッティ<br>ポテとブロッコリーのサラダ<br>フルーツ                         | スパゲッティ、米、じゃがいも、オリーブ油、油、きび砂糖            | ツナ油漬缶(きはだ)、しらす干し                                                   | メロン、トマト、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、黄ピーマン、えだまめ(冷凍)、ブロッコリー、にんじん、コーン缶                                 | お茶<br>枝豆とじゃこの御飯<br>ゆでとうもろこし                             |
| 14<br>月               | 煮干し          | ご飯<br>みそ汁(大根・わかめ)<br>鱈の照り焼き<br>キャベツと油揚げの炒め煮<br>フルーツ       | 食パン(乳・卵なし)、胚芽米、米、グラニュー糖、油、きび砂糖         | 牛乳、さくら、油揚げ、みそ、バター                                                  | メロン、キャベツ、だいこん、にんじん、わかめ(乾)                                                                | 牛乳<br>シナモントースト<br>人参スティック                               |

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー555kal・たんぱく質23.1g・脂質16.7g)



2



## 献立表



2025年07月

| 日付      | 朝おやつ         | 献立名                                                        | 材料名                                    |                             |                                                                                    | おやつ                             |
|---------|--------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|         |              |                                                            | 熱と力になるもの                               | 血や肉や骨になるもの                  | 体の調子を整えるもの                                                                         |                                 |
| 15<br>火 | 粉ふき芋         | ドライカレー<br>福神漬け<br>キャベツの中華風サラダ<br>フルーツ                      | 胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、ごま油、油、ごま         | 牛乳、豚ひき肉、豆乳、しらす干し、バター        | すいか、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、ごぼう、ピーマン、にんじん、福神漬、にんにく、しょうが、わかめ(乾)                         | 牛乳<br>スコーン(かぼちゃ)<br>ごぼうスティック    |
| 16<br>水 | ゆで<br>ブロッコリー | ご飯<br>みそ汁(じゃが芋・玉葱)<br>鮭のパン粉焼き(にんにく)<br>かぶとハムのサラダ<br>フルーツ   | 干しとうめん、さつまいも、胚芽米、じゃがいも、油、パン粉、米         | さけ、ハム(乳含む)、油揚げ、みそ           | すいか、かぶ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんにく、干しいたけ                                                | お茶<br>そうめん<br>ふかし芋              |
| 17<br>木 | ゆで<br>かぼちゃ   | 食パン<br>わかめスープ<br>なすとトマトのチーズ焼き<br>レタスとかにかまのサラダ<br>フルーツ      | 食パン(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、油、焼ふ      | 豚ひき肉、チーズ、かにかまぼこ、あさり         | すいか、トマト、たまねぎ、なす、レタス、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、えのきたけ、コーン缶、ほうれんそう、にんじん、れんこん、しょうが、わかめ(乾)、焼きのり | お茶<br>深川めし<br>すまし汁<br>(ほうれん草・麩) |
| 18<br>金 | ゆで<br>とうもろこし | ご飯<br>すまし汁(豆腐・しいたけ・みつば)<br>赤魚の西京焼き<br>いり鶏煮<br>フルーツ         | 胚芽米、米、きび砂糖、ごま、油                        | あかうお、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、白みそ    | メロン、だいこん、にんじん、糸みつば、れんこん、ごぼう、しいたけ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、わかめ                    | お茶<br>わかめおにぎり<br>大根スティック        |
| 19<br>土 | ゆで<br>さつま芋   | チンジャオロース丼<br>スープ(白菜・人参)<br>フルーツ                            | 生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖 | 豚肉、牛乳、たらこ、バター、豆乳            | メロン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、はくさい、ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しょうが、焼きのり                            | 牛乳<br>たらこうどん<br>ゆでブロッコリー        |
| 22<br>火 | こんぶ          | ご飯<br>中華風スープ(青梗菜)<br>回鍋肉<br>がんもの含め煮<br>フルーツ                | 米、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖                       | 豚肉、がんもどき、卵、煮干し、みそ、赤みそ       | すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、糸みつば、いんげん、干しいたけ、焼きのり                          | お茶<br>たぬき丼<br>煮干し               |
| 23<br>水 | 大根<br>スティック  | ご飯<br>みそ汁(もやし・わかめ)<br>魚のチーズ焼き<br>いんげんとささみの<br>胡麻ネーズ和え・フルーツ | 胚芽米、マカロニ、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、ごま、きび砂糖     | 牛乳、かじき、とろけるチーズ、鶏ささ身、みそ      | メロン、大豆もやし、いんげん、れんこん、万能ねぎ、にんじん、パセリ、焼きのり、わかめ(乾)                                      | 牛乳<br>いそベマカロニ<br>しゃきしゃきれんこん     |
| 24<br>木 | 人参<br>スティック  | 冷やしきつねうどん<br>さつま芋のレモン煮<br>煮豆(金時豆)<br>フルーツ                  | 生うどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、きび砂糖、油           | 油揚げ、ベーコン(乳含む)、なると(乳・卵なし)    | メロン、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、レモン果汁、わかめ(乾)                                         | お茶<br>ケチャップライス<br>胡瓜スティック       |
| 25<br>金 | ゆで<br>さつま芋   | ご飯<br>みそ汁(キャベツ・人参)<br>チキンチャップ<br>切り干し大根のサラダ<br>フルーツ        | 胚芽米、小麦粉、ながいも、米、小麦粉、油、きび砂糖、オリーブ油、ごま油    | 鶏もも肉、牛乳、卵、みそ、さくらえび、かつお節     | すいか、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、コーン缶、こんぶ、あおのり                                       | 牛乳<br>お好み焼き<br>こんぶ              |
| 26<br>土 | 大根<br>スティック  | 冷製スパゲッティ<br>ポテトとブロッコリーのサラダ<br>フルーツ                         | スパゲッティ、米、じゃがいも、オリーブ油、油、きび砂糖            | ツナ油漬缶(きはだ)、しらす干し            | メロン、トマト、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、黄ピーマン、えだまめ(冷凍)、ブロッコリー、にんじん、コーン缶                           | お茶<br>枝豆とじゃこの御飯<br>ゆでとうもろこし     |
| 28<br>月 | 煮干し          | ご飯<br>みそ汁(大根・わかめ)<br>鰯の照り焼き<br>キャベツと油揚げの炒め煮<br>フルーツ        | 食パン(乳・卵なし)、胚芽米、米、グラニュー糖、油、きび砂糖         | 牛乳、さくら、油揚げ、みそ、バター           | メロン、キャベツ、だいこん、にんじん、わかめ(乾)                                                          | 牛乳<br>シナモントースト<br>人参スティック       |
| 29<br>火 | かぶの<br>煮物    | ご飯<br>みそ汁(もやし・人参)<br>豚肉のバーベキュー焼き<br>スパゲティサラダ(ツナ)<br>フルーツ   | 胚芽米、片栗粉、スパゲッティ、黒砂糖、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖  | 豚肉、牛乳、みそ、ツナ油漬缶、きな粉          | メロン、キャベツ、もやし、ごぼう、きゅうり、りんご、にんじん                                                     | お茶<br>ミルクくずもち<br>ごぼうスティック       |
| 30<br>水 | 粉ふき芋         | ジャージャー麺<br>スープ(豆腐・わかめ)<br>かぼちゃの煮物<br>フルーツ                  | 生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖、片栗粉            | 豚ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、煮干し       | すいか、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが、干しいたけ、ひじき、わかめ(乾)         | お茶<br>ひじき御飯<br>煮干し              |
| 31<br>木 | ゆで<br>枝豆     | ご飯<br>すまし汁(はんぺん・しめじ)<br>鶏肉の味噌焼き<br>野菜炒め<br>フルーツ            | 胚芽米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、油、ごま油、はちみつ     | 鶏もも肉、牛乳、調製豆乳、はんぺん(乳・卵なし)、みそ | すいか、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、しめじ、にら                                                    | 牛乳<br>豆乳ドーナツ<br>にんじんのマリネ        |

7月のフルーツはメロン・すいか・宇和ゴールド・ジュシーオレンジ等 になります。