

7月献立表

令和7年 7月

[未満児]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	7(月)	8(火)
9時	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 スナックパン スナックパン	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	★ セタのつどい ★ ・ ぶっかけセタそうめん	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	シーフードピラフ 米 むきえび たまねぎ グリンピース にんじん コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰 貝柱 調合油	ロールパン ロールパン ひき肉のトマトグラタン あいびき マカロニ たまねぎ にんにくおろし トマト缶詰 普通牛乳 ホワイトソース ピザチーズ 調合油 コンソメ パセリ	麦ご飯 米 米粒麦
	肉野菜炒め 牛もも にんじん キャベツ りょくとうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが	・ そうめん・ひやむぎ ・ そうめん・ひやむぎ 葉ねぎ 乾しいたけ めんつゆ ・ ・ にんじん 鶏卵 きゅうり	鮭のマヨネーズ焼き しろさけ 食塩 こしょう マヨネーズ 本みりん パセリ	ハンバーグ あいびき たまねぎ パン粉 ナツメグ 食塩 こしょう 鶏卵 普通牛乳 ケチャップ ウスターソース 車糖 水	・ コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	・ レタスと卵のスープ 鶏卵 レタス ぶなしめじ ベーコン コンソメ	さわらの味噌焼き さわら 淡色辛みそ みりん風調味料 車糖 清酒
	胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり カットわかめ しらす干し 穀物酢 車糖 食塩	鶏天 鶏むね ブレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油	高野豆腐のふくめ煮 高野豆腐 にんじん 生しいたけ グリンピース こいくちしょうゆ 車糖	・ ピーンズサラダ だいず水煮 きゅうり にんじん キャベツ マヨネーズ	・ カップゼリー ゼリー	・ フルーツ ..	切干大根煮 切干しいこん にんじん 油揚げ さやいんげん 車糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒
	味噌汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	茹でとうもろこし ・ ・ ・ ・ ・ ・ プチゼリー ゼリー	さつま汁 さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし			すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	カルピス 乳酸菌飲料	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳
	卵サンド 食パン 鶏卵 マヨネーズ	おにぎり(塩昆布) 米 塩昆布 ごま おやついりこ(朝) かえりちりめん	クラッカーサンド ソーダクラッカー クリームチーズ パインアップル缶詰	お星さまのクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 車糖 鶏卵	野菜かすてら カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	小柱ご飯 米 貝柱 食塩 こいくちしょうゆ あおのり	マンゴーゼリー ・ 寒天 車糖 せんべい しょうゆせんべい
成分値	＜一日合計＞ エネルギー：522 kcal 脂 質：20.1 g たんぱく質：22.6 g 塩 分：2.1 g カルシウム：313 mg	464 kcal 10.0 g 23.4 g 2.3 g 131 mg	513 kcal 19.0 g 23.2 g 1.6 g 326 mg	638 kcal 20.4 g 18.5 g 1.3 g 215 mg	466 kcal 12.4 g 16.4 g 1.1 g 292 mg	461 kcal 14.1 g 20.3 g 1.7 g 245 mg	473 kcal 13.6 g 20.6 g 1.6 g 332 mg
	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	14(月)	15(火)	16(水)
9時	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも 焼き抜きかまぼこ なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 こういか むきえび うずら卵水煮缶詰	★ 誕生会 ★ ・ ジャンバラヤ 米 皮つきウィンナー たまねぎ パブリカ スイートコーン カレー粉 コンソメ 食塩 こしょう トマト缶詰 オリーブ油 鶏もも 食塩 こしょう	牛丼 米 牛もも たまねぎ 根深ねぎ こいくちしょうゆ 車糖 しょうが なたね油 コンソメ 混合だし	夏野菜のカレー 米 米粒麦 牛もも 調合油 たまねぎ 日本かぼちゃ にんじん トマト カレールウ 食塩 こしょう にんにくおろし なす コンソメ	チャーシューメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 焼き豚 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ りょくとうもやし	麦ご飯 米 米粒麦
	チーズオムレツ 鶏卵 ピザチーズ たまねぎ 青ピーマン あいびき トマト 普通牛乳 なたね油 食塩	・ 中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	・ ブロッコリーのトマト和え ブロッコリー 胡麻ドレッシング まぐろ缶詰 にんじん	・ みそ汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	・ キャベツの甘酢和え キャベツ にんじん 穀物酢 食塩 車糖	・ いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま にんじん こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ	さばの塩こうじ焼き まさば 塩麹
	ワカメサラダ キャベツ きゅうり まぐろ缶詰 和風ドレッシング カットわかめ	・ 中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	・ ブロッコリーのトマト和え ブロッコリー 胡麻ドレッシング まぐろ缶詰 にんじん	・ みそ汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	・ キャベツの甘酢和え キャベツ にんじん 穀物酢 食塩 車糖	・ いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま にんじん こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ	がんも煮 がんもどき 大根 生しいたけ にんじん 車糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん さやいんげん
	冬瓜のスープ とうがん 緑豆はるさめ ベーコン コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	・ 中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	・ ブロッコリーのトマト和え ブロッコリー 胡麻ドレッシング まぐろ缶詰 にんじん	・ みそ汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	・ キャベツの甘酢和え キャベツ にんじん 穀物酢 食塩 車糖	・ いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま にんじん こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
	きなこトースト 食パン きな粉 車糖 マーガリン	黒ごま団子 白玉粉 車糖 こいくちしょうゆ 車糖 黒ごま	コアカップケーキ 薄力粉 車糖 マーガリン ベーキングパウダー 鶏卵 アーモンド ピュアココア	せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	スティックさつま さつまいも 調合油 グラニュー糖	ホットドック(おやつ) ロールパン 皮つきウィンナー キャベツ カレー粉 なたね油 ケチャップ ・	ラスク フランスパン マーガリン グラニュー糖
成分値	＜一日合計＞ エネルギー：572 kcal 脂 質：24.4 g たんぱく質：22.6 g 塩 分：1.8 g カルシウム：331 mg	510 kcal 20.8 g 20.4 g 3.2 g 434 mg	661 kcal 31.2 g 26.2 g 1.5 g 290 mg	522 kcal 15.6 g 22.1 g 1.3 g 318 mg	595 kcal 22.3 g 19.0 g 1.7 g 396 mg	518 kcal 19.8 g 22.5 g 2.8 g 316 mg	478 kcal 16.6 g 19.6 g 1.4 g 237 mg

*都合により献立を変更することがあります。

7月献立表

令和7年 7月

[未満児]

	17(木)	18(金)	19(土)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳			牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	スティック人参 にんじん	スナックパン スナックパン			じゃこ しらす干し	バナナ バナナ	おやつ昆布(朝) おやつこぶ
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	★ 夕涼み会 ★	★ 祝 日 ★	丸ロール ロールパン	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ	麦ご飯 米 米粒麦
	豆腐入り松風焼き 鶏ひき肉 ソフト豆腐 根深ねぎ たまねぎ パン粉 普通牛乳 鶏卵 車糖 赤だしみそ ごま	鶏のカレー風味揚げ 鶏むね こしょう 料理酒 食塩 薄力粉 カレー粉 調合油 かたくり粉			ボークビーンズ だいず水煮 皮つきウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶詰 ケチャップ 食塩 こしょう 車糖 ぶなしめじ ウスターソース パセリ にんにくおろし コンソメ	カレーの煮つけ まがれい こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 清酒 しょうが 水	おから入り卵焼き 鶏卵 おから たまねぎ にんじん さやいんげん 食塩 こしょう なたね油 混合だし
	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ロースハム スイートコーン フレンチドレッシング 食塩 こしょう	キャベツの酢の物 キャベツ にんじん カットわかめ 穀物酢 食塩 車糖			マカロニサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ ロースハム きゅうり スイートコーン マヨネーズ	五目きんぴら にんじん ごぼう 青ピーマン 平てん しらたき ごま油 こいくちしょうゆ 車糖	冬瓜のそぼろあんかけ とうがん 鶏ひき肉 混合だし うすくちしょうゆ みりん風調味料 しょうが かたくり粉 さやいんげん
	すまし汁 蒸しかまぼこ 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし			フルーツ ..	みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳			麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶
	マーラーカオ こむぎ ベーキングパウダー 車糖 普通牛乳 なたね油 干しぶどう こいくちしょうゆ 鶏卵	マンゴーゼリー ぶどう飲料 寒天 車糖 せんべい しょうゆせんべい			おにぎり(ゆかり)おやつ 米 ゆかりふりかけ ごま おやつ昆布(朝) おやつこぶ	焼き立てパン(くるみ) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 くるみ	フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク
成分値	<一日合計> エネルギー : 536 kcal 脂 質 : 18.8 g たんぱく質 : 22.8 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 318 mg	573 kcal 16.9 g 23.5 g 1.7 g 288 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	470 kcal 16.9 g 17.3 g 2.0 g 216 mg	513 kcal 16.2 g 23.2 g 1.8 g 316 mg	400 kcal 12.1 g 16.9 g 1.6 g 277 mg
	25(金)	26(土)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	
	おやついりこ(朝) かえりちりめん	炭酸せんべい 炭酸せんべい	炭酸せんべい 炭酸せんべい	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	コーンフレーク コーンフレーク		
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ 皮つきウインナー ほうれんそう こいくちしょうゆ にんにくおろし 調合油	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	親子丼 米 米粒麦 鶏卵 鶏もも たまねぎ 根深ねぎ 切りみつば 生しいたけ 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 車糖 混合だし みりん風調味料	
	ミートコロッケ じゃがいも あいびき たまねぎ 食塩 こしょう グリーンピース 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 普通牛乳 ケチャップ 中濃ソース	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	キャベツのサラダ キャベツ きゅうり まぐろ缶詰 フレンチドレッシング にんじん	白身魚の香草焼き すけとうだら 食塩 こしょう パン粉 パルメザンチーズ オリーブ油 にんにくおろし バジル	鶏のマーマレード焼き 鶏もも 食塩 こしょう こいくちしょうゆ マーマレード	ほうれん草と白菜の海苔和え ほうれんそう はくさい もみのり こいくちしょうゆ 車糖	
	春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りよくとうもやし ロースハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ	カップゼリー ゼリー	フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	野菜のなめこドレッシング和え キャベツ こまつな なめこ 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん風調味料 調合油	じゃが芋のソテー じゃがいも にんじん 青ピーマン 皮つきウインナー 調合油 食塩 こしょう	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	
	みそ汁・ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし			コンソメスープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コンソメ 食塩		みそ汁・ おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし えのきたけ	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	
	焼きそば(おやつ) 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり	ビスケット ビスケット マリー バナナチップス バナナ	じゃがバター じゃがいも マーガリン 食塩 パセリ	フレンチトースト フランスパン 普通牛乳 鶏卵 マーガリン 車糖	ホットケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 普通牛乳 マーガリン	焼き芋 さつまいも キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
成分値	<一日合計> エネルギー : 551 kcal 脂 質 : 17.1 g たんぱく質 : 20.1 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 293 mg	491 kcal 15.8 g 16.1 g 0.9 g 291 mg	565 kcal 21.4 g 19.0 g 1.9 g 317 mg	506 kcal 17.2 g 22.9 g 1.4 g 377 mg	593 kcal 23.7 g 25.4 g 1.9 g 306 mg	459 kcal 13.2 g 19.3 g 1.2 g 296 mg	

*都合により献立を変更することがあります。