

2025年 7月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後
1	火	わかめごはん 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 みそ汁（小松菜、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	乾しいたけ レモン汁 かかわかめ とうもろこし にんじん、ねぎ こまつな、えのきたけ	せんべい 麦茶 牛乳 焼きとうもろこし 麦茶 牛乳	
2	水	ごはん コクうま肉野菜炒め みそ汁（もやし、油揚げ） 果物（すいか） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノエグ マヨネーズ お酢	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	青ピーマン キャベツ りよくとともやし にんじん たまねぎ すいか、あおのり	ビスケット 麦茶 牛乳 青のりポテト 麦茶 牛乳	
3	木	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 切干といんげんの煮物 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノエグ マヨネーズ お酢	みそ さけ 豚ひき肉 かつお節 牛乳	切干大根 いんげん お酢 クリームチーズ、あおのり にんじん、なす たまねぎ、キャベツ	クラッカー 麦茶 牛乳 お好み焼き 麦茶 牛乳	
4	金	ごはん 芋煮風 甘酢あえ（冬瓜） みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶	精白米 うるち米 さといも 上白糖 しらたき ごま油、調合油 お酢	豚肉 木綿豆腐 みそ ウインナーソーセージ 牛乳	かかわかめ にんじん とうがん ごぼう きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 アメリカンドッグ 麦茶 牛乳	
5	土	和風ツナおろしスパゲティ スープ（チンゲン菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	お酢 オリーブ油 パン	ツナ 牛乳	黄桃缶 りんご ぶなしめじ だいこん 焼きのり	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
7	月	【七夕】 ゆかりごはん 焼きコロケ アスパラとトマトのサラダ 七夕そうめん汁 麦茶	調合油、そうめん 精白米 うるち米 冷凍乱切りお酢 乾燥パン粉 上白糖 ノエグ マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳	ぶどうジュース お酢、お酢 アスパラガス、寒天 ふりかけ ゆかり にんじん、黄桃缶 たまねぎ、みかん缶	クラッカー 麦茶 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ 麦茶 牛乳	
8	火	ごはん 太刀魚の南蛮漬 白菜と胡瓜の磯和え みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 たい焼き	たちうお みそ 牛乳 ツナ 牛乳	青ピーマン はくさい ねぎ にんじん なめこ、焼きのり たまねぎ、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳	
9	水	ごはん 鶏つくね 干草煮（小松菜） みそ汁（切干大根、麩） 麦茶	麩 調合油 上白糖 精白米 うるち米 片栗粉 お酢	鶏ひき肉 油揚げ みそ	切干大根 にんじん たまねぎ こまつな 青ピーマン	ビスケット 麦茶 牛乳 ツナピーマンおにぎり 麦茶 牛乳	
10	木	ごはん 白身魚の煮物 ピーマンとパプリカのソテー みそ汁（チンゲン菜、大根） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ピーマン ごま油 バター お酢	シロイ アスパラガス、クリームチーズ みそ 牛乳	赤ピーマン お酢 りんご だいこん しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 パイナップルケーキ 麦茶 牛乳	
11	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ゴーヤ入りツナサラダ みそ汁（しいたけ、南瓜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノエグ マヨネーズ 揚げ玉 干しうどん	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	生しいたけ マーマレード キャベツ にがうり かぼちゃ かかわかめ、ねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 冷やしためきうどん 麦茶 牛乳	
12	土	肉みそめん スープ（わかめ、もやし） 果物（パイナップル） 麦茶	調合油 上白糖 そうめん ごま油 パン	豚ひき肉 みそ 牛乳	パイナップル缶詰 しょうが かかわかめ りよくとともやし にんじん、きゅうり たまねぎ、お酢	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
14	月	夏野菜カレーライス 青菜とコーンの和え物 スープ（しめじ、にんじん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 カレー粉、アスパラガス、オリーブ油、上白糖 りんごジュース、ごま油 お酢	豚肉 牛乳	お酢、りんごジュース みかん缶、かぼちゃ ほうれんそう、お酢 ぶなしめじ、なす にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 みかん入りオレンジ蒸しパン 麦茶 牛乳	
29	火	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮付け みそ汁（じゃが芋、キャベツ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さけ じゃがいも バター お酢	油揚げ みそ さけ 牛乳	乾燥ひじき キャベツ にんじん 干しぶどう	せんべい 麦茶 牛乳 レーズンクッキー 麦茶 牛乳	
30	水	ごはん 茄子と豚肉の中華風甘辛炒め きゅうりと塩昆布の和え物 みそ汁（もやし、油揚げ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ごま油	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	塩昆布 りよくとともやし にんじん なす、きゅうり たまねぎ とうもろこし	ビスケット 麦茶 牛乳 とうもろこしごはん 麦茶 牛乳	
31	木	【お誕生日会】 タコライス 花野菜サラダ スープ（オクラ、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノエグ マヨネーズ オリーブ油 アスパラ	豚ひき肉 クリームチーズ 生クリーム 牛乳	ブドウ お酢 キャベツ お酢 たまねぎ、えのきたけ	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	492kcal	573 kcal
たんぱく質	18.8g	22.4g
脂質	15.8g	16.8g