

7月献立表



2025年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ（午前）	おやつ（午後）
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	7	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 ハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁	豚挽肉	七分搗米	枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン 切干大根 小松菜	御飯 鶏旨煮 味噌汁	麦茶 クラッカー	麦茶 ツナなめだけ御飯 チーズ
火	8・22		御飯 鶏のレモン焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	七分搗米	ほうれん草 レモン エリンギ かぼちゃ きゅうり 人参 じゃが芋 玉ねぎ メロン	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 マカロニボリタン 小魚せんべい
水	9・23		御飯 かじきの梅マヨネーズ焼き ズッキーニソテー 味噌汁	かじき 豆腐	七分搗米	いんげん コーン 梅 スズキーニ 玉ねぎ 人参 赤パプリカ 黄パプリカ わかめ	チキンライス バナナ 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 枝豆チーズ蒸パン こぶ
木	10・24		キーマカレー きゃべつと小松菜サラダ コンソメスープ 果物	豚挽肉 ツナ	七分搗米	玉ねぎ 人参 なす ピーマン 黄パプリカ きゃべつ 小松菜 トマト レタス バナナ	御飯 麻婆豆腐 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 レーズンクッキー するめ
金	11・25		御飯 鰯の南蛮漬け オクラごま和え 味噌汁	鰯	七分搗米 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ れんこん コーン 冬瓜 ほうれん草	御飯 肉じゃが 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 ホットドッグ チーズ 25日 誕生会
土	12・26		御飯 回鍋肉 中華和え 味噌汁	豚肉 ハム	七分搗米	きゃべつ 人参 ピーマン ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ えのき わかめ	/	麦茶 クッキー	麦茶 焼きそば するめ
月	14・28		御飯 チキンラタトゥイユ チーズサラダ コンソメスープ 果物	鶏肉 チーズ	七分搗米	なす スズキーニ トマト 黄パプリカ 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン きゃべつ スイカ	御飯 ボークジンジャー 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 おやき 小魚せんべい
火	1・15・29		御飯 豆腐チャンプル じゃこ和え 味噌汁	豆腐 豚肉 じゃこ	七分搗米	もやし ニラ 人参 玉ねぎ ゴーヤ 小松菜 かぼちゃ いんげん	御飯 豚中華炒め 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 ラスク するめ
水	2・16・30		御飯 鯖の立田揚げ ボン酢和え 味噌汁	鯖 油揚げ	七分搗米 ごま	ほうれん草 人参 オクラ もやし えのき わかめ コーン ねぎ しめじ	炒飯 ポテト 味噌汁	麦茶 クッキー	麦茶 とうもろこし御飯 チーズ
木	3・17・31		御飯 豚となすの甘酢炒め ナムル もずくスープ	豚肉 ハム 豆腐	七分搗米	なす 人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ もやし 小松菜 もずく 葉ねぎ	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 ほうれん草パンケーキ こぶ
金	4・18		御飯 鮭の塩麹焼き 冬瓜そぼろ煮 五目汁 果物	鮭 鶏挽肉	七分搗米	じゃが芋 パセリ 冬瓜 人参 いんげん 大根 ねぎ 牛蒡 きゃべつ メロン	カレーライス バナナ 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 スコーン 小魚せんべい
土	5・19		チキンライス カリフラワーサラダ コンソメスープ 果物	鶏肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム カリフラワー きゅうり きゃべつ コーン バナナ	/	麦茶 クッキー	麦茶 クラッカーサンド するめ

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で1度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。



《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	536	24.8	17.3	75.8	267	2.8	288	0.51	0.43	48
3歳未満児	428	19.8	13.6	60.4	213	2.0	230	0.40	0.32	38

)25年度

日付	5～6ヶ月離乳食	7～8ヶ月離乳食	9～11ヶ月離乳食		12ヶ月～完了	
			午後おやつ	午前おやつ	午後おやつ	
月 7	おもゆ～つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分～7分粥 ささみ挽肉と小松菜煮 キャベツ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と小松菜煮 キャベツの酢の物 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 ハンバーグ刻み コールスローサラダ刻み 味噌汁 クラッカー	ツナなめだけご飯 チーズ	
火 8 ・ 22		3分～7分粥 ささみ挽肉とじゃがいも煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃがいものケチャップ煮 南瓜煮 味噌汁 りんご煮	軟飯～御飯 鶏のレモン焼き刻み かぼちゃサラダ刻み 味噌汁 果物	ビスケット	マカロニポリタナ 小魚せんべい
水 9 ・ 23		3分～7分粥 白身魚とブロッコリー煮 赤パプリカ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 赤パプリカ煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 かじきの梅マヨネーズ焼き刻み ズッキーニソテー刻み 味噌汁	クッキー	枝豆チーズ蒸しパン こぶ
木 10 ・ 24		3分～7分粥 ささみ挽肉とトマト煮 なす煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とトマト煮 なす煮 味噌汁 バナナ	キーマカレー刻み(軟飯～御飯) キャベツと小松菜サラダ刻み コンソメスープ 果物	クラッカー	レーズンクッキー するめ
金 11 ・ 25		3分～7分粥 白身魚とさつま芋煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつま芋煮 ほうれん草煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鯖の南蛮漬け刻み オクラのごま和え刻み 味噌汁	ビスケット	ホットドック チーズ 25日 誕生日ケーキ
土 12 ・ 26			全粥 肉団子とキャベツ煮 ピーマンソテー 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 回鍋肉刻み 中華和え刻み 味噌汁	クッキー	焼きそば するめ
月 14 ・ 28	おもゆ～つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分～7分粥 ささみ挽肉となす煮 黄色パプリカ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子となす煮 黄色パプリカ煮 味噌汁 スイカ	軟飯～御飯 チキンラトウイユ刻み チーズサラダ刻み コンソメスープ 果物	クラッカー	おやき 小魚せんべい
火 1 ・ 15 ・ 29		3分～7分粥 ささみ挽肉と南瓜煮 小松菜の煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と南瓜煮 豆腐煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 豆腐チャンプル刻み じゃこ和え刻み 味噌汁	ビスケット	ラスク するめ
水 2 ・ 16 ・ 30		3分～7分粥 白身魚とほうれん草煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とほうれん草煮 トマト煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鯖の立田揚げ刻み ボン酢和え刻み 味噌汁	クッキー	とうもろこし御飯 チーズ
木 3 ・ 17 ・ 31		3分～7分粥 ささみ挽肉とピーマン煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とピーマンのケチャップ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 豚肉となすの甘酢炒め刻み ナムル刻み もずくスープ	クラッカー	ほうれん草パンケーキ こぶ
金 4 ・ 18		3分～7分粥 白身魚とキャベツ煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とキャベツ煮 じゃがいもソテー 味噌汁 りんご煮	軟飯～御飯 鮭の塩麴焼き刻み 冬瓜そぼろ煮刻み 五目汁 果物	ビスケット	スコーン 小魚せんべい
土 5 ・ 19			全粥 鶏団子とカリフラワー煮 キャベツの酢の物 味噌汁 バナナ	チキンライス(軟飯～御飯) カリフラワーサラダ刻み コンソメスープ 果物	クッキー	クラッカーサンド するめ