

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	豚ひき肉 豆腐	七分搗米	枝豆、玉ネギ キャベツ、きゅうり 人参、コーン 切干、小松菜	御飯 鶏旨煮 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 ツナなめだけ御飯 小魚
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	トマト、南瓜 きゅうり、人参 じゃがいも 玉ネギ、メロン	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 マカロニナポリタン 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	ブロッコリー 梅、ズッキーニ 玉ネギ、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 枝豆チーズ蒸しパン こぶ
木	10・24		キーマカレー キャベツと小松菜サラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉 ツナ	七分搗米	玉ネギ、人参 茄子、ピーマン 黄パプリカ、キャベツ 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 ゴマ	玉ネギ、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 ウエハース	牛乳 ホットドッグ チーズ 25日 誕生日会
土	12・26		御飯 回鍋肉 中華和え 味噌汁	豚肉 ハム	七分搗米	キャベツ、人参 ピーマン、長ネギ もやし、きゅうり 玉ネギ、じゃがいも わかめ	御飯 ポークソテー 味噌汁	麦茶 クラッカー	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 ベーコン	七分搗米	茄子、ズッキーニ 黄パプリカ、玉ネギ 人参、レタス きゅうり、コーン キャベツ、スイカ		麦茶 ビスケット	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 ゴマ	もやし、人参 玉ネギ、ゴーヤ ニラ、しめじ 小松菜、南瓜 いんげん	御飯 中華炒め 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 ラスク するめ
水	2・16・30		御飯 豚肉と茄子の甘酢炒め ナムル もずくスープ	豚肉 ハム 豆腐	七分搗米 ゴマ	茄子、人参 赤パプリカ、小松菜 玉ネギ、もずく 葉ネギ、もやし	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 ほうれん草パンケーキ こぶ
木	3・17・31		御飯 鯖の竜田揚げ ボン酢和え 味噌汁	鯖 油揚げ	七分搗米 ゴマ	ほうれん草、人参 オクラ、もやし わかめ、コーン 長ネギ、しめじ	炒飯 ポテト 味噌汁	麦茶 クラッカー	麦茶 とうもろこし御飯 小魚
金	4・18		御飯 鮭の塩麹焼き 冬瓜そぼろ煮 五目汁	鮭 鶏ひき肉 豆腐	七分搗米	じゃがいも、パセリ 冬瓜、人参 いんげん、大根 長ネギ、ごぼう きゃべつ	カレーライス バナナ 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 チーズスコーン 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	玉ネギ、人参 ピーマン、カリフラワー きゅうり、きゃべつ コーン、じゃがいも バナナ	御飯 ポークソテー 味噌汁	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、ご家庭で一度お試しください。
*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	524	25.5	16.6	73.8	278	2.9	322	0.55	0.45	59
3歳未満児	432	20.3	13.7	61.2	224	2.1	259	0.42	0.34	47

)25年度

25年度