

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	熱やかになる	調子を整える			
月	14・28	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 オイスターソース炒め 春雨の中華サラダ わかめスープ 果物	豚肉 ハム	七分搗米 ゴマ	キャベツ、赤パプリカ ピーマン、玉ねぎ エリンギ、春雨 きゅうり、人参 わかめ、長ネギ、スイカ	ハヤシライス スティック野菜 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 パインスコーン こぶ
火	1・15・29		御飯 鶏肉マーマレード焼き 夏野菜のマリネ 味噌汁	鶏肉 ハム	七分搗米	フロッコリー、赤パプリカ 人参、きゅうり コーン、玉ねぎ じゃがいも、いんげん	御飯 豚肉中華炒め 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 ベーコンチーズもちもちパン 小魚
水	2・16・30		御飯 鰯のしょうゆ麹焼き 酢物 味噌汁	鰯 ちくわ 豆腐	七分搗米	小松菜、人参 キャベツ、きゅうり もずく、えのき ナス、葉ネギ	御飯 やきとり風 味噌汁	麦茶 ビスケット	豆乳 じゃこトースト するめ
木	3・17・31		タコライス ゴーヤ入り南瓜サラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ハム	七分搗米	トマト、レタス 玉ねぎ、南瓜 ゴーヤ、人参 キャベツ、コーン りんご	御飯 肉じゃが 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 とうもろこし 小魚せんべい
金	4・18		御飯 鯖のカレーマヨムニエル ラタトゥイユ 味噌汁	鯖 ベーコン 油あげ	七分搗米	さつまいも、ナス 玉ねぎ、人参 トマト、赤パプリカ ズッキーニ、ほうれん草 もやし	焼うどん バナナ 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 フルーツゼリー ミニパン
土	5・19		ピラフ フレンチサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	七分搗米	人参、玉ねぎ マッシュルーム、ピーマン キャベツ、きゅうり さつまいも、バナナ	/	麦茶 クラッカー	麦茶 お好み焼き するめ
月	7		御飯 中華風松風焼き 豆苗入りナムル 中華スープ	豚ひき肉 ハム	七分搗米 ゴマ	人参、玉ねぎ れんこん、エリンギ いんげん、枝豆、もやし 豆苗、チンゲン菜 えのき、コーン	ケチャップライス りんご 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 きなこ揚げパン こぶ
火	8・22		御飯 鶏天 切干大根サラダ（梅マヨ） 味噌汁 果物	鶏肉 ハム 油あげ	七分搗米	アスパラ、切干大根 おかひじき、人参 コーン、梅 冬瓜、水菜、メロン	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 クラッカー	麦茶 たぬきおにぎり チーズ
水	9・23		とうもろこし御飯 かじき生姜焼き オクラひじき 味噌汁	かじき 油あげ 豆腐	七分搗米	とうもろこし、トマト ひじき、人参 オクラ、さつまいも なめこ、長ネギ	御飯 鶏コンソメ煮 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 南瓜のあべかわ するめ
木	10・24		御飯 いわしかば焼き(0~2歳 鮭照焼) 高野豆腐炒煮 味噌汁	いわし (0~2歳 鮭) 高野豆腐 鶏ひき肉	七分搗米	とうもろこし、人参 ごぼう、枝豆 しいたけ、南瓜 しめじ、モロヘイヤ	カレーライス 野菜スティック 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 クラッカーサンド バナナ
金	11・25		パン チリコンカン キャベツと小松菜サラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	パン	玉ねぎ、人参 グリーンピース、キャベツ 小松菜、コーン じゃがいも、レタス すいか	御飯 チンジャオロース 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 メロンパン風トースト 小魚
土	12・26		御飯 そぼろ煮 さつまいも金平 味噌汁	鶏ひき肉 厚揚げ	七分搗米	玉ねぎ、しめじ グリーンピース、人参 さつまいも、もやし 長ネギ	/	麦茶 ビスケット	25日 誕生日会 麦茶 焼きそば 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	533	26.2	18.3	72.5	254	3.3	304	0.48	0.43	58
3歳未満児	439	21.0	15.1	60.1	206	2.4	245	0.38	0.32	46