



7月 給食献立表

令和7年

3歳以上児

日	曜	昼 食	間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をどとのえる
1	火	五分つきご飯 白身魚の揚げ煮 干草あえ みそ汁 バナナ お茶	ふりかけおにぎり レバーの甘辛煮 メロン 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ カットわかめ・塩昆布・かつお節 鶏肝煮・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこま・さつまいも・米 白いりゴマ	こまつな・にんじん・たまねぎ えのきたけ・バナナ・しょうが・メロン
2	水	五分つきご飯 鶏のりんごソース マカロニコンテ 豆苗のスープ 小玉すいか お茶	冷しきつねうどん とうもろこし バナナ 牛乳	鶏もも・A・コンスタイ・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・だし昆布 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・マカロニ・干しうどん	りんご・たまねぎ・ピーマン りょくとうもやし・豆苗・小玉すいか きゅうり・にんじん・根深ねぎ とうもろこし・バナナ
3	木	五分つきご飯 鯖のトマトソース 切干大根のサラダ みそ汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 小玉すいか 牛乳	まさは・淡色辛みそ・A・コンスタイ カットわかめ・木綿豆腐・だしパック 焼きのり・金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・米	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰 切干しだいこん・にんじん・きゅうり キャベツ・大根・こまつな・バナナ 小玉すいか
4	金	焼肉丼 ごま酢あえ わかめスープ メロン お茶	あんぱん おひたし バナナ 牛乳	鶏もも・豚ばら・だしパック カットわかめ・木綿豆腐・こしあん かつお節・普通牛乳	米・油・上白糖・こま油・白いりゴマ 白すりこま・強力粉・薄力粉・米油	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり りょくとうもやし・たまねぎ・こまつな メロン・バナナ
5	土	五分つきご飯 白身魚の南部焼 じゃが芋の金平 味噌汁 果物 お茶	じゃぱん おにぎり 果物 牛乳	白身魚・鶏もも・カットわかめ だしパック・淡色辛みそ・鶏小間 普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ 油・じゃがいも・米	しょうが・にんじん・ピーマン・たまねぎ こまつな・清見オレンジ
7	月	【七夕】 七夕そうめん 白身魚の天ぷら ブロッコリーのわかえ 小玉すいか お茶	星パン ツナサラダ メロン 牛乳	だしパック・白身魚・あおのり かつお節・きな粉・ツナ缶 普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・上白糖 薄力粉・油・強力粉・米油・こま油	きゅうり・にんじん・ミニトマト・根深ねぎ かぼちゃ・ブロッコリー・小玉すいか 切干しだいこん・キャベツ・メロン
8	火	五分つきご飯 ポークチャップ 大根しらすサラダ きのこのスープ メロン お茶	焼きおにぎり こま和え バナナ 牛乳	豚ばら・鶏もも・しらす干し 木綿豆腐・だしパック・普通牛乳	五分つき米・上白糖・こま油 米・白すりこま	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり えのきたけ・がなめし・根深ねぎ こまつな・メロン・キャベツ・バナナ
9	水	蛙そぼろ丼 五目煮豆 みそ汁 バナナ お茶	はちみつトースト ドレッシングサラダ 小玉すいか 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・日塩鮭 切のり・だし・油揚げ 淡色辛みそ・だしパック A・コンスタイ・普通牛乳	米・上白糖・油・じゃがいも・食パン バター・はちみつ	にんじん・こほう・乾しいたけ りょくとうもやし・根深ねぎ・こまつな バナナ・きゅうり・キャベツ・小玉すいか
10	木	五分つきご飯 鶏肉の磯焼き 春雨サラダ けんちん汁 小玉すいか お茶	菜飯おにぎり とうもろこし バナナ 牛乳	鶏もも・あおのり・A・コンスタイ 油揚げ・だしパック・木綿豆腐 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 普通はるさめ・こま油・さといも・米 白いりゴマ	しょうが・にんじん・きゅうり りょくとうもやし・大根・万能ねぎ 小玉すいか・こまつな・とうもろこし バナナ
11	金	【すみれ組 園内宿泊保育】 五分つきご飯 白身魚の葱ソース 豆腐れんがれ みそ汁 バナナ お茶	二色蒸しパン 胡瓜漬 小玉すいか 牛乳	白身魚・木綿豆腐・豚小間肉 淡色辛みそ・だしパック・卵 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・じゃがいも 薄力粉・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・りょくとうもやし にんじん・にら・がなめし ほうれんそう・バナナ・きゅうり 小玉すいか
12	土	和風うま煮丼 酢の物 味噌汁 果物 お茶	炊き込みおにぎり 果物 牛乳	鶏もも・しらす干し・乾燥わかめ カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・焼きのり 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・こま油	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・きゅうり りょくとうもやし・こまつな・清見オレンジ こほう・さやいんげん
14	月	五分つきご飯 麻婆豆腐 さつま芋と昆布煮 春雨スープ 小玉すいか お茶	わかめおにぎり チキンサラダ バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・刻み昆布 乾燥わかめ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・こま油・さつまいも 普通はるさめ・米・白いりゴマ はちみつ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・はくさい・こまつな 小玉すいか・きゅうり・キャベツ・バナナ
15	火	五分つきご飯 蛙の南部焼 切り昆布の炒め煮 沢煮焼 バナナ お茶	豆乳グラタン メロン 牛乳	生鮭・刻み昆布・油揚げ だしパック・豚ばら・A・コンスタイ 豆乳・ピザチーズ・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ 上白糖・マカロニ・米粉	しょうが・にんじん・こほう・生しいたけ 大根・万能ねぎ・バナナ・たまねぎ ブロッコリー・メロン
16	水	ミートライス ビルルス風 コンソールスープ メロン お茶	梅じやこおにぎり (補) とうもろこし バナナ 牛乳	豚ひき肉・だしパック・しらす干し 焼きのり・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・大根 セロリ・きゅうり・おしロ・缶詰 りょくとうもやし・キャベツ・こまつな メロン・梅干し・とうもろこし・バナナ
17	木	【誕生会】 五分つきご飯 鯖のカレー揚 切干大根のサラダ みそ汁 小玉すいか お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさは・A・コンスタイ・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・さつまいも 薄力粉・米油	しょうが・切干しだいこん・にんじん きゅうり・キャベツ・たまねぎ・こまつな 小玉すいか・いちご
18	金	五分つきご飯 鶏の蒲焼 干草あえ みそ汁 バナナ お茶	じゃぱん おにぎり 昆布和え メロン 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 絹厚揚げ・淡色辛みそ カットわかめ・鶏小間・塩昆布 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこま・米・白いりゴマ こま油	しょうが・にんじん・こまつな・なす えのきたけ・たまねぎ・バナナ・キャベツ メロン
19	土	五分つきご飯 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋炒り煮 味噌汁 果物 お茶	五目そうめん 果物 牛乳	白身魚・だしパック・カットわかめ 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも そうめん・ひやむぎ	しょうが・乾しいたけ・にんじん たまねぎ・こまつな・さやいんげん 清見オレンジ・根深ねぎ
22	火	五分つきご飯 煮込みハンバーグ 大豆とツナのサラダ きのこのスープ メロン お茶	レモンクッキー おひたし バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 だし水煮・ツナ缶・だしパック・卵 かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・こま油 薄力粉・米油	たまねぎ・トマト・赤い缶詰・きゅうり えのきたけ・がなめし・根深ねぎ こまつな・メロン・レモン・キャベツ バナナ
23	水	【すいか割り】 五分つきご飯 蛙の磯焼き 大根しらすサラダ 豚汁 すいか お茶	鶏ごぼうおにぎり こま和え バナナ 牛乳	生鮭・あおのり・しらす干し・鶏もも 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・焼きのり・普通牛乳	五分つき米・上白糖・こま油 じゃがいも・米・白すりこま	大根・梅干し・にんじん・きゅうり・こほう 根深ねぎ・すいか・さやいんげん こまつな・バナナ
24	木	とうもろこしご飯 鶏のりんごソース ひじき煮 豆苗のスープ メロン お茶	ピザトースト 即席漬 バナナ 牛乳	鶏もも・はしひじき・油揚げ だしパック・木綿豆腐・A・コンスタイ ピザチーズ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・食パン 白いりゴマ・こま油	とうもろこし・りんご・たまねぎ・にんじん さやいんげん・りょくとうもやし・豆苗 メロン・トマト缶詰・ピーマン・キャベツ きゅうり・バナナ
25	金	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 豚きんぴら みそ汁 バナナ お茶	ふりかけおにぎり 蒸し南瓜 すいか バナナ 牛乳	まさは・豚ばら・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・塩昆布 かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・こま油 上白糖・米・白いりゴマ	しょうが・こほう・にんじん・乾しいたけ たまねぎ・こまつな・バナナ かぼちゃ・すいか
26	土	そぼろ丼 ブロッコリーのわかえ 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・切のり かつお節・カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・焼きのり 普通牛乳	米・上白糖	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ こまつな・清見オレンジ・乾しいたけ こほう・さやいんげん
28	月	五分つきご飯 ポークチャップ じゃが芋のサラダ わかめスープ メロン お茶	鮭おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ばら・鶏もも・ツナ缶 カットわかめ・木綿豆腐・だしパック 日塩鮭・焼きのり・金時豆・乾 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 じゃがいも・米・白いりゴマ	たまねぎ・きゅうり・にんじん とうもろこし・こまつな・メロン・バナナ
29	火	五分つきご飯 さばの蒲焼 切昆布と大根の炒煮 みそ汁 バナナ お茶	ミートドリア メロン 牛乳	まさは・刻み昆布・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ 豚ひき肉・ピザチーズ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米・米粉	しょうが・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・にら・はくさい・バナナ たまねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー メロン
30	水	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース 五目煮豆 わかめスープ すいか お茶	焼きおにぎり ツナ和え バナナ 牛乳	鶏もも・だし・油揚げ・だし昆布 カットわかめ・木綿豆腐・だしパック ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・だし汁・米	しょうが・根深ねぎ・にんじん・こほう たまねぎ・こまつな・すいか・キャベツ きゅうり・バナナ
31	木	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 春雨和え みそ汁 バナナ お茶	二色蒸しパン 胡瓜漬 すいか 牛乳	生鮭・A・コンスタイ・カットわかめ 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ 卵・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・薄力粉・白いりゴマ	こまつな・にんじん・りょくとうもやし バナナ・きゅうり・すいか

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
567 kcal	24.0 g	16.0 g	217 mg	2.7 mg	311 μ g	0.38 mg	0.40 mg	30 mg

★食材の納入により献立変更がございます