



7月予定献立表



令和7年

本分保育園

日	曜日	献立			材 料		
		朝のおやつ (未満児)	昼 食	おやつ (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	火	牛乳 ビスケット	ご飯 (玄米) ・味のり ・もずく汁 ・豚肉のケチャップ焼き ・ コマツナの和えもの ・オレンジ	牛乳 ・ バナナホットケーキ	鶏肉 / 煮干し / 豚肉 / チーズ / 牛乳 / 卵	玄米 / はるさめ / なたね油 / 和三盆糖 / 薄力粉	味付けのり / たまねぎ / にんじん / ししいたけ / カットわかめ / こまつな / ゆかり / オレンジ / バナナ
2	水	牛乳 果物	ご飯 (白米) ・マーボー豆腐 ・しゅうまい ・ 青じそドレッシング ・キウイ	すいかシャーベット ・かんぱん 	豚ひき肉 / 牛ひき肉 / 木綿豆腐 / ロースハム	半つき米 / 押麦 / 片栗粉 / 和三盆糖 / はるさめ / ごまいり / ロールパン	にんじん / キャベツ 結球葉 生 / たまねぎ りん茎 生 / 乾しいたけ 乾 / 葉ねぎ 葉 生 / にんじくりん茎 生 / しょうが 根 葉 生 / きゅうり 果実 生 / トマト
3	木	牛乳 芋けんぴ	ご飯 (玄米) ・豚汁 ・鮭の塩焼き ・五目豆 ・すいか	お茶 ・ いろいろおにぎり	豚肉 / 豆腐 / 煮干し / 脱脂粉乳 / さけ / 牛肉 / 大豆 / 竹輪 / ウインナー / ツナ	玄米 / じゃがいも / 板こんにゃく 生いもこんにゃく / 和三盆糖	にんじん / もやし / だいこん / ごぼう / ねぎ / ひじき / すいか / コー
4	金	牛乳 クラッカー	ご飯 (白米) ・納豆 ・コーンクリームスープ ・ カップコロッケ ・チンゲン菜のソテー ・なしかオレンジ	牛乳 ・ お好み焼き	納豆 / 鶏肉 / 脱脂粉乳 / 牛ひき肉 / ウインナー / 牛乳 / ロースハム / 卵 / しらす / かつお節	半つき米 / 押麦 / じゃがいも / パン粉 / 薄力粉	にんじん / たまねぎ / グリンピース / スイートコーン / しめじ / チンゲンサイ / なし / オレンジ / キャベツ / あおのり
5	土	牛乳 かんぱん	塩焼きそば ・トマトの酢物 ・とうもろこし ・バナナ	お茶 ・ レーズンパン	豚肉 / むきいか / むきえび	中華麺 / 和三盆糖 / ごま油 / ぶどうパン	たまねぎ / もやし / キャベツ / にんじん / あおのり / トマト / きゅうり / カットわかめ / スイートコーン
7	月	牛乳 パン	ご飯 (白米) ・味のり ・セタそうめん ・南瓜バーグ ・ 短冊ソテー ・ぶどう	お茶 ・ セタゼリー 	かつお節 / 豚ひき肉	半つき米 / 押麦 / うどん / なたね油 / ごま油 / 和三盆糖	味付けのり / きゅうり / トマト / オクラ / もやし / こんぶ / かぼちゃ / たまねぎ / だいこん / にんじん / ぶどう / パイン / 華枝 / すいか / 煮干し
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 (玄米) ・クリーミースープ ・厚揚げの肉つめ ・ キャベツとツナの炒め ・メロン	牛乳 ・ 豆乳もち	鶏肉 / 豆乳 / 生揚げ / 豚ひき肉 / ルークラト / 牛乳 / きな粉 / 豆乳	玄米 / じゃがいも / なたね油 / 上新粉 / 片栗粉 / ごま油 / 和三盆糖 / 黒砂糖	たまねぎ / にんじん / スイートコーン / フロccoliー / 乾しいたけ / ねぎ / しょうが / にんにく / キャベツ / メロン
9	水	牛乳 果物	ご飯 (白米) ・中華丼 ・イカフライ ・ 酢味噌和え ・キウイ	豆乳 ・ ヨーグルトケーキ	豚肉 / かまぼこ / うすら卵 / むきいか / 豆乳 / ヨーグルト / 卵	半つき米 / 押麦 / 片栗粉 / ごま油 / 調合油 / 和三盆糖 / ごまいり / 薄力粉	にんじん / たまねぎ / きくらげ / はくさい / だけ / チンゲンサイ / キャベツ / きゅうり / キウイ
10	木	牛乳 ふかし芋	ご飯 (玄米) ・ふりかけ ・ブロッコリーの味噌汁 ・ チャプチェ ・茎わかめの煮物 ・オレンジ	お茶 ・ じゃごごはん	かつお節 / しらす / 卵 / 煮干し / 脱脂粉乳 / 鶏ひき肉 / 牛肉 / 油揚げ	玄米 / ごまいり / はるさめ / ごま油 / 和三盆糖	焼きのり / フロccoliー / たまねぎ / にんじん / えのき / ピーマン / にんにく / かわかめ / オレンジ
11	金	牛乳 クラッカー	ご飯 (白米) ・ワントンスープ ・魚のホイル焼き ・ 大根サラダ ・なしかキウイ	牛乳 ・ バナナレーズン玄米フレーク	豚ひき肉 / さけ / ロースハム / 普通牛乳	半つき米 / 押麦 / ワンタンの皮 / 玄米フレーク	ねぎ / チンゲンサイ / たまねぎ / しめじ / だいこん / フロccoliー / きゅうり / なし / キウイ / バナナ / レーズン
12	土	牛乳 かんぱん	ミートスパゲティー ・コンソメスープ ・ 枝豆 ・バナナ	お茶 ・ ボルガ	牛ひき肉 / 鶏ひき肉 / プロセスチーズ / ウインナー / 枝豆	スパゲッティ / 和三盆糖 / ボルガ	にんじん / セロリ / たまねぎ / バセリ / バナナ
14	月	牛乳 パン	ご飯 (白米) ・若布と豆腐の味噌汁 ・野菜ナゲット ・ ひじきの煮物 ・すいか	豆乳 ・ にんじんマドレーヌ	木綿豆腐 / 油揚げ / 煮干し / 脱脂粉乳 / 鶏ひき肉 / 卵 / 牛肉 / 高野豆腐 / 竹輪 / 豆乳	半つき米 / 押麦 / 調合油 / パン粉 / 糸こんにゃく / 和三盆糖 / ホットケーキミックス / 小麦粉 / バター	カットわかめ / たまねぎ / にんじん / ねぎ / 生しいたけ / ピーマン / 干しひじき / さやいんげん / すいか
15	火	牛乳 ビスケット	ご飯 (玄米) ・味のり ・中華スープ ・魚のオーロラソース ・ 春雨と胡瓜の酢の物 ・オレンジ	牛乳 ・ 手作りウインナーパン	豚肉 / かまぼこ / 普通牛乳 / 脱脂乳 / ウインナー	玄米 / マロニー / 調合油 / はるさめ / 和三盆糖 / ごまいり / 強力粉 / 上白糖	あまのり / にんじん / たまねぎ / きくらげ / はくさい / ねぎ / きゅうり / カットわかめ / オレンジ
16	水	牛乳 果物	ご飯 (白米) ・チキンピーズ ・鶏肉のオレンジ焼き ・ 小松菜のソテー ・ぶどう	お茶 ・ フルーツヨーグルト ・ クラッカー	鶏肉 / ゆで大豆 / ｸﾘｰﾑ / プロセスチーズ / 鶏肉 / ヨーグルト	半つき米 / 押麦 / じゃがいも / 和三盆糖 / クラッカー	にんじん / たまねぎ / エリンギ / ホールトマト缶 / トマトジュース / グリンピース / マーメレード / にんにく / しょうが / こまつな / だいこん
17	木	牛乳 芋けんぴ	ご飯 (玄米) ・納豆 ・かき玉汁 ・チンジャオロースー ・ ゴマドレッシング和え ・キウイ	お茶 ・ 手巻き寿司	納豆 / かまぼこ / 卵 / 牛肉 / ロースハム / かまぼこ / ツナ / ルーク	玄米 / 和三盆糖 / 片栗粉 / マロニー / ごまいり	しめじ / えのき / にんじん / たまねぎ / ねぎ / カットわかめ / こんぶ / ピーマン / だけ / のこ / しょうが / にんにく / きゅうり / キャベツ / グリンピース
18	金	牛乳 クラッカー	ご飯 (白米) ・シーフードカレー ・厚揚げのチーズ焼き ・ パインサラダ ・なしかオレンジ	牛乳 ・ ラスク	むきえび / むきいか / ツナ / レーク / ヨーグルト / 脱脂粉乳 / 生揚げ / プロセスチーズ / ロースハム / 牛乳	半つき米 / 押麦 / じゃがいも / 調合油 / 和三盆糖 / フランスパン / バター	にんじん / たまねぎ / ピーマン / なす / にんにく / パイン / グル / キャベツ / きゅうり / なし / オレンジ
19	土	牛乳 かんぱん	冷やしうどん ・野菜いため ・チーズ ・バナナ	お茶 ・ねじりパン	かつお節 / 豚肉 / プロセスチーズ	うどん ゆで / ねじりパン	きゅうり / トマト / オクラ / もやし / こんぶ / にんじん / たまねぎ / キャベツ / バナナ
20	月			海の日 			
22	火	牛乳 ビスケット	ご飯 (白米) ・のっぺい汁 ・鶏の照り焼き ・ 五目豆 ・キウイ	牛乳 ・ たこ焼き	豚肉 / 油揚げ / 煮干し / 鶏肉 / 牛肉 / ゆで大豆 / 竹輪 / 牛乳 / むきいか	半つき米 / 押麦 / じゃがいも / 和三盆糖 / こんにゃく / 片栗粉 / 薄力粉 / なたね油	だいこん / にんじん / ごぼう / ねぎ / しょうが / 干しひじき / キウイ / あおのり
23	水	牛乳 果物	ピラフ ・中華風コーンスープ ・ヒレカツ ・トマト ・ 牛肉とれんこんのカレー煮 ・マカロニサラダ ・メロン	お楽しみ お誕生会	牛肉 / ヒレカツ / 枝豆	玄米 / 片栗粉 / 調合油 / 和三盆糖 / マカロニ	たまねぎ / にんじん / グリンピース / スイートコーン / ねぎ / れんこん / さやいんげん / きゅうり / メロン / ミニトマト
24	木	牛乳 芋けんぴ	ご飯 (玄米) ・豚汁 ・南瓜のそぼろ煮 ・ コーンサラダ ・なしかバナナ	豆乳 ・ あべかわマカロニ	豚肉 / 木綿豆腐 / 煮干し / 脱脂粉乳 / 牛ひき肉 / 豚ひき肉 / ロースハム / 豆乳 / きな粉	玄米 / じゃがいも / こんにゃく / 和三盆糖 / マカロニ / 黒砂糖	にんじん / もやし / だいこん / ごぼう / ねぎ / たまねぎ / かぼちゃ / こんぶ / さやいんげん / キャベツ / きゅうり / だいこん / なし / バサバサ
25	金	牛乳 クラッカー	ご飯 (白米) ・味のり ・もずくスープ ・ さばのみそ煮 ・納豆和え ・オレンジ	牛乳 ・ ピザトースト	ベーコン / 納豆 / 牛乳 / プロセスチーズ	半つき米 / 押麦 / 和三盆糖 / 食パン	味付けのり / にんじん / ほうれんそう / たまねぎ / 乾しいたけ / しょうが / キャベツ / きゅうり / もやし / 素干し / オレンジ / ピーマン / グリンピース
26	土	牛乳 かんぱん	豆乳タンタン麺 ・トマトの酢物 ・枝豆 ・ぶどう	お茶 ・あんトースト	豚ひき肉 / 調製豆乳 / 枝豆	中華麺 / ごま油 / ごまいり / 和三盆糖 / あんトースト	チンゲンサイ / ねぎ / トマト / きゅうり / カットわかめ / ぶどう
28	月	牛乳 パン	ご飯 (白米) ・南瓜の味噌汁 ・鮭の塩焼き ・ しそスパゲティー ・パイナップル 	豆乳 ・ にらチーズチヂミ	木綿豆腐 / 油揚げ / 脱脂粉乳 / 煮干し / さけ / 豆乳 / チェダーチーズ	半つき米 / 押麦 / スパゲッティ / なたね油 / 薄力粉 / ごま油	かぼちゃ / にんじん / えのき / しめじ / ねぎ / カットわかめ / ゆかり / パイン / グル / にら / たまねぎ
29	火	牛乳 ビスケット	ご飯 (玄米) ・かみかみふりかけ ・トマトスープ ・ ゆかりチーズつくね ・プロティンサラダ ・キウイ	牛乳 ・ レモンカップケーキ	しらす / かつお節 / ベーコン / 卵 / 鶏ひき肉 / プロセスチーズ / 木綿豆腐 / ゆで大豆 / 鶏肉 / 牛乳 / ｸﾘｰﾑ	玄米 / ごまいり / 和三盆糖 / 片栗粉 / パン粉 / 薄力粉 / バター / グラニュー糖	塩昆布 / トマト / にんじん / たまねぎ / オクラ / きゅうり / セロリ / キウイ / レモン
30	水	牛乳 果物	ご飯 (白米) ・ハヤシライス ・ハムエッグ ・ グリーンサラダ ・オレンジ	お茶 ・ ぶどう寒天 ・ポテト	牛肉 / 脱脂粉乳 / ロースハム / 卵	半つき米 / 押麦 / じゃがいも / なたね油 / 和三盆糖	にんじん / たまねぎ / なす / グリンピース / キャベツ / きゅうり / ピーマン / オレンジ / 寒天 / ぶどうジュー
31	木	牛乳 ふかし芋	ご飯 (白米) ・味のり ・きのこスープ ・ 魚のあんかけ ・きゅうりの塩っぺ和え ・メロン	お茶 ・ 味ごはん	ベーコン / 豚肉 / ツナ / ルーク	半つき米 / 押麦 / 片栗粉 / 玄米	味付けのり / えのき / しめじ / エリンギ / にんじん / ねぎ / たまねぎ / きくらげ / はくさい / もやし / ねぎ / きゅうり / 高野豆腐 / メロン