

令和7年 7月 予定献立表

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1	火	ご飯	1日 ニジマスの塩焼き	冬瓜の煮物	小松菜のごま和え	豚汁	レモンケーキ	
		米	ニジマス 塩 なたね油 (1歳から4歳は鮭)	冬瓜 人参 油揚げ しょう油 素精糖 かつお昆布だし 本みりん	キャベツ 小松菜 ごま 素精糖 しょう油	豚肉 大根 人参 長葱 ごぼう 豆腐 こんにゃく 煮干しだし 味噌	薄力粉 BP 卵 牛乳 レモン レーズン バター グラニュー糖 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
			15 29日 鮭の塩焼き					
29			鮭 塩					
2	水	ご飯	豚肉の生姜焼き	おくらのおかか和え	じゃが芋の煮物	小松菜と椎茸の味噌汁	わかめとしらすおにぎり	
		米	豚肉 玉葱 生姜 しょう油 みりん なたね油	オクラ 人参 かつお節 しょう油 かつお昆布だし	じゃが芋 いんげん 素精糖 しょう油 塩 なたね油	小松菜 椎茸 煮干しだし 味噌	米 わかめ しらす 塩 酒 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
3	木	ご飯	鶏肉の唐揚げ	切干大根のナムル		具沢山汁	レーズンクッキー	
		米	鶏肉 酒 生姜 にんにく しょう油 片栗粉 なたね油	切干大根 小松菜 人参 もやし しょう油 酢 ごま油 ごま		ごぼう 人参 大根 椎茸 あさつき 豆腐 塩 しょう油 かつお昆布だし	薄力粉 BP バター 卵 素精糖 干しぶどう (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
4	金	ご飯	さばの味噌煮	こふき芋	三色酢の物	えのきとわかめのすまし汁	塩焼きそば	
		米	まさば 生姜 味噌 しょう油 素精糖 酒 昆布	じゃが芋 青のり 塩	人参 もやし 胡瓜 酢 素精糖 しょう油 塩	えのき わかめ 玉葱 塩 しょう油 かつお昆布だし	中華めん 鶏ひき肉 生姜 もやし 人参 ニラ キャベツ 塩 しょう油 ごま油 青のり (果物 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
5	土	五目炒飯		ほうれん草の磯辺和え		キャベツと油揚げの味噌汁	焼きおにぎり	
		米	豚ひき肉 長葱 人参 ピーマン 椎茸 塩 しょう油 ごま油	ほうれん草 人参 もやし かつお昆布だし しょう油 海苔		キャベツ 油揚げ 煮干しだし 味噌	米 しょう油 ごま かつお節 (果物 牛乳)	
7	月	彩華丼		フレンチポテトサラダ		かきたま汁	セタそうめん	
		米	豚肉 もやし キャベツ 人参 白菜 にら 干し椎茸 しょう油 塩 なたね油 片栗粉	じゃが芋 胡瓜 人参 コーン 酢 素精糖 塩 なたね油		卵 玉葱 あさつき 塩 しょう油 かつお昆布だし 片栗粉	そうめん ささみ おくら 人参 干し椎茸 塩 しょう油 かつお昆布だし (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
8	火	ご飯	カジキの生姜照り焼き	茄子の中巻炒め	キャベツと胡瓜の塩もみ	あおさの味噌汁	サモサ	
		米	カジキ 酒 生姜 しょう油 みりん	茄子 人参 長葱 にんにく 生姜 しょう油 素精糖 酒 片栗粉 ごま油	キャベツ 胡瓜 塩 ごま	あおさ 玉葱 煮干しだし 味噌	ぎょうざの皮 豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 塩 なたね油 カレー粉 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
9	水	夏野菜カレーライス		春雨サラダ		しめじと三つ葉のすまし汁	すいかのフルーツポンチ	
		米	豚肉 玉葱 かぼちゃ なす 人参 赤ピーマン カレー粉 薄力粉 なたね油 チーズ りんご トマト 牛乳 なたね油 塩 トマトケチャップ ウスターソース	春雨 胡瓜 人参 ハム 酢 しょう油 素精糖 なたね油		しめじ 三つ葉 豆腐 塩 しょう油 かつお昆布だし	すいか パナナ みかん缶 寒天 レモン グラニュー糖 (クラッカー 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
10	木	ご飯	ささみのさざれ焼き	五目きんぴら	胡瓜とツナのごま酢和え	冬瓜の味噌汁	しらすトースト	
		米	ささみ 酒 塩 マヨネーズ パン粉 パセリ	豚肉 はす ごぼう 人参 こんにゃく 素精糖 しょう油 なたね油	胡瓜 もやし ツナ 酢 素精糖 しょう油 ごま	冬瓜 わかめ 味噌 煮干しだし	食パン しらす 青のり チーズ (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
11	金	ロールパン	チーズミートローフ	ジャーマンポテト		ジュリエンスープ	昆布のおにぎり	
		ロールパン	豚ひき肉 玉葱 パン粉 塩 牛乳 トマトケチャップ チーズ	じゃが芋 玉葱 ハム パセリ 塩 しょう油 なたね油		キャベツ 人参 玉葱 セロリ 塩 なたね油	米 昆布 ごま かつお節 しょう油 みりん 素精糖 酒 (果物 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
12	土	ご飯	鶏のごま焼き	かぶとツナのサラダ		じゃが芋と玉葱の味噌汁	きな粉蒸しパン	
		米	鶏肉 しょう油 みりん 酒 ごま	かぶ 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 素精糖 なたね油		じゃが芋 玉葱 あさつき 煮干しだし 味噌	薄力粉 素精糖 BP きな粉 (果物 牛乳)	
14	月	ジャージャー麺		ささみと野菜の和え物		わかめスープ	キャロットライス	
		中華めん 豚ひき肉 長葱 人参 椎茸 生姜 にんにく 味噌 しょう油 素精糖 ごま油 なたね油 片栗粉 もやし 胡瓜		ささみ キャベツ 胡瓜 人参 酢 素精糖 しょう油 ごま油		わかめ 長葱 ごま 塩 しょう油 かつお昆布だし	米 塩 人参 玉葱 鶏ひき肉 なたね油 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆23日は誕生会です。
 今月の果物予定:すいか メロン 等

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	581Kcal	24.8g	20.8g	284mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg