



令和7年度7月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	火	麻婆丼 ほうれん草の中華和え 大根のスープ	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・油・鶏ガラ・醤油・砂糖・味噌・片栗粉・ごま油 ほうれん草・赤ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 大根・コーン・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 のりじゃこトースト 〈食パン・マヨネーズ・しらす・きざみのり〉
2	水	おじゃこご飯 ささみの天ぷら 白菜のクリーム煮 玉ねぎの味噌汁	米・いりこ ささみ・塩・天ぷら粉・油 白菜・人参・ハム・シチュールーウ 玉ねぎ・油揚げ・ワカメ・味噌汁	牛乳 マドレーヌ 〈ホットケーキMIX・砂糖・卵・マーガリン・ベーキングパウダー〉
3	木	ホイコーロー丼 小松菜のボン酢和え かぼちゃのすまし汁	米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・赤味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 小松菜・えのき・ボン酢・砂糖 かぼちゃ・ねぎ・味噌汁	牛乳 フライドポテト
4	金	炊き込みご飯 ミートボール ほうれん草のナムル さつまいもの味噌汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 ミートボール ほうれん草・もやし・赤ピーマン・醤油・酢・砂糖・ごま油 さつまいも・ワカメ・味噌汁	お茶 フルーツサンド 〈食パン・ホイップ・みかん缶〉
5	土	焼き鳥丼 大根の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・片栗粉・油・のり 大根・ワカメ・味噌汁	ソフトサラダ
7	月	野菜おほしさまカレー オクラのツナ和え お星さまゼリー	米・豚ミンチ・鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・星型人参・カレールウ オクラ・コーン・ツナ・玉ねぎドレッシング お星さまゼリー	お茶 アイスクリーム
8	火	ご飯 かれのい唐揚げ 卵サラダ かぶのすまし汁	米 かれい・片栗粉・油・醤油・みりん・生姜 卵・塩・マヨネーズ・酢 かぶ・しめじ・ねぎ・すまし汁	牛乳 かぼちゃもち 〈かぼちゃ・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉〉
9	水	おじゃこご飯 スパニッシュオムレツ ひじきの煮物 冬瓜の味噌汁	米・いりこ 卵・じゃがいも・たまねぎ・グリーンピース・ハム（卵）・コンソメ・塩・砂糖・油 ひじき・人参・大豆・だし・醤油・みりん・砂糖 冬瓜・大根の葉・みそ汁	牛乳 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉
10	木	豚丼 人参しりしり チンゲン菜の味噌汁	米・豚肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 チンゲン菜・しめじ・みそ汁	牛乳 ウエハース
11	金	コッペパン ビーフシチュー フレンチサラダ メンチカツ	コッペパン 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・シチュールーウ ブロッコリー・黄ピーマン・チーズ・フレンチサラダ メンチカツ・油	お茶 味噌マヨおにぎり 〈米・味噌・マヨネーズ〉
12	土	和風スバゲティ うまい菜のスープ	スバゲティ・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・スナップエンドウ・醤油・だし・コンソメ オリーブオイル うまい菜・えのき・コンソメ	かっぱえびせん
14	月	親子丼 小松菜のツナ和え じゃがいもの味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・卵 小松菜・人参・ツナ・だし・醤油・砂糖 じゃがいも・オクラ・味噌汁	牛乳 青りんごゼリー
15	火	スイカ ピラフ オムレツ かぼちゃサラダ コンソメスープ	スイカ 米・ウインナー・人参・コーン・こしょう・油・コンソメ・醤油 オムレツ・ケチャップ かぼちゃ・卵・酢・砂糖・油 チキンボール・じゃがいも・コンソメスープ	牛乳 ツナマヨサンド 〈食パン・ツナ・マヨネーズ〉

夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。
汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、
だるさや疲れをとる作用も・・・

生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので なるべく
毎日食べましょう。

＊トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効

＊キュウリ・・・体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す

＊ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる

＊オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
16	水	ご飯 柳川風 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	米 玉ねぎ・牛蒡・しめじ・えだまめ・だし・みりん・砂糖・醤油・油・卵 じゃがいも・人参・玉ねぎ・マヨネーズ 豆腐・ねぎ・味噌汁	牛乳 大学芋 〈さつまいも・油・大学芋のタレ〉
17	木	ご飯 八宝菜 焼売 春雨のスープ	米 豚肉・白菜・人参・椎茸・スナップエンドウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 肉焼売（豚・鶏・キャベツ） 春雨・大根葉・鶏ガラスープ	お茶 フレンチトースト 〈食パン・牛乳・砂糖・卵〉
18	金	おじゃこご飯 鰯の西京焼き キャベツのソテー 玉ねぎのすまし汁	米・いりこ たら・みそ・砂糖・みりん キャベツ・ほうれん草・ウインナー・黄ピーマン・だし・醤油・砂糖・油 玉ねぎ・ワカメ・すまし汁	牛乳 カルシウムせんべい
19	土	ミルクパン 冷やしうどん	ミルクパン うどん・鶏肉・かまぼこ・ワカメ・昆布つゆ	カスタードケーキ
21	月	海の日		
22	火	ご飯 唐揚げ 高野豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁	米 鶏肉の唐揚げ・油 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 うまい菜・かぼちゃ・味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ 〈ホットケーキMIX・ヨーグルト・油〉
23	水	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 白菜のかにかま和え 厚揚げのすまし汁	米 豚肉・春雨・小松菜・人参・れんこん・醤油・酒・砂糖・ごま油 白菜・かにかま・昆布つゆ・砂糖 厚揚げ・ワカメ・すまし汁	お茶 ポテトグラタン 〈ポテトサラダ・チーズ〉
24	木	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	米・豚肉・ズッキーニ・玉ねぎ・なす・油・カレールウ ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・手作りドレッシング（醤油・酢・オリーブオイル・砂糖） ヨーグルト・砂糖・バナナ	お茶 ロールケーキ（いちご）
25	金	ご飯 さわらの蒲焼き オクラサラダ 豆腐の味噌汁	米 さわら・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉 オクラ・赤ピーマン・コーン・玉ねぎドレッシング 豆腐・小松菜・味噌汁	ソーセージケーキ 〈ホットケーキMIX・小麦粉・牛乳・砂糖・バター・お魚ソーセージ・油〉
26	土	ピラフ コンソメスープ	米・ウインナー・人参・コーン・鶏ガラ うまい菜・大根・コンソメスープ	ミニクリームパン
28	月	ハヤシライス 豆腐サラダ 白桃ヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ 豆腐・レタス・トマト・手作りドレッシング（醤油・酢・オリーブオイル・砂糖） ヨーグルト・白桃缶・砂糖	牛乳 ひじきトースト 〈食パン・ひじき・人参・醤油・砂糖・マヨネーズ・チーズ〉
29	火	コッペパン ナポリタン 卵ソテー 肉団子のスープ	コッペパン スバゲティ・ウインナー・人参・ピーマン・玉ねぎ・コーン・砂糖・ケチャップ・油 チンゲン菜・卵そぼろ・赤ピーマン・コンソメ・醤油・砂糖・油 うまい菜・肉団子・コンソメスープ	お茶 菜飯しらすおにぎり 〈米・菜飯・しらす・醤油・ごま〉
30	水	おじゃこご飯 豚肉とビーフンの炒め物 揚げ餃子 小松菜のスープ	米・いりこ 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・ビーフン・だし・醤油・砂糖・みりん・油 餃子・油 小松菜・えのき・鶏ガラスープ	お茶 ココアババロア 〈ババロアの素・牛乳〉
31	木	チキンライス マカロニサラダ フルーツゼリー オニオンスープ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・塩コショウ・油・ケチャップ・コンソメ マカロニ・人参・マヨネーズ どうぶつえんゼリー 玉ねぎ・ワカメ・コンソメスープ	牛乳 オレンジ

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

1歳児：たべっこビスケット・星たべよ・ソフトサラダ・かっぱえびせん

2歳児：アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー

たべっこビスケット・星たべよ

※おやつ**の赤字**は手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

