

令和 7 年度 7 月



予定献立表



| 日                     | 曜           | 昼食献立名  | 午後おやつ献立名                                      | 延長夕食献立名                    | 主な材料の体内での働き  |  |   |
|-----------------------|-------------|--|---|----------------------------|--|--|---|
|                       |             |  |   |                            | 血や肉となる   | 働く力や熱となる   | 体の調子を整える  |
| 1<br>・<br>16          | 火<br>・<br>水 | 冷やしうどん<br>かれいの味噌焼き<br>わかめとコーンのサラダ<br>メロン             | 牛乳<br>手作りふりかけおにぎり                             | 和風スパゲティ<br>コンソメスープ         | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>むきがれい<br>味噌、牛乳<br>しらす干し<br>かつお節         | うどん<br>砂糖<br>胚芽精米<br>ごま油   | 長ねぎ<br>ほうれん草<br>わかめ<br>キャベツ<br>コーン缶<br>メロン、あおさ                      |
| 2<br>・<br>15          | 水<br>・<br>火 | ごはん<br>鶏肉の変わり焼き<br>もやしのカレー炒め<br>エジプトの王様スープ           | 牛乳<br>サマースパゲティ                                | 回鍋肉丼<br>清汁                 | 鶏むね肉<br>ベーコン<br>牛乳<br>まぐろ油漬け缶                          | 精白米<br>胚芽精米<br>マヨドレ<br>パン粉<br>スパゲティ  | もやし<br>人参<br>ピーマン<br>モロヘイヤ<br>トマト、パセリ<br>にんにく                       |
| 3<br>・<br>14          | 木<br>・<br>月 | 豚丼<br>おかひじきのサラダ<br>味噌汁（なす・玉ねぎ）                       | 牛乳<br>キャロットオレンジゼリー<br>ルヴァン                    | カレーうどん                     | 豚もも肉<br>味噌<br>牛乳                                       | 精白米<br>胚芽精米<br>砂糖<br>油<br>マヨドレ<br>ルヴァン   | 長ねぎ<br>おかひじき<br>きゅうり、コーン缶<br>なす、玉ねぎ<br>粉寒天、人参<br>みかんジュース            |
| 4<br>・<br>18          | 金           | ごはん<br>だし巻き卵<br>なすとピーマンの味噌炒め<br>清汁（えのきたけ・オクラ）<br>バナナ | 牛乳<br>スイートかぼちゃ                                | なすミートスパゲティ<br>コンソメスープ      | 卵<br>味噌<br>スキムミルク                                      | 精白米<br>胚芽精米<br>砂糖<br>油<br>バター  | なす<br>ピーマン<br>人参<br>えのきたけ<br>オクラ、バナナ<br>かぼちゃ                        |
| ☆<br>七<br>☆           | 7<br>月      | そうめん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>甘酢和え<br>メロン                       | カルピス<br>天の川寒天 ヨーグルト添え<br>星たべよ                 | 炒飯<br>中華スープ                | まぐろ油漬け缶<br>鶏もも肉<br>しらす干し<br>カルピス<br>プレーンヨーグルト          | そうめん<br>片栗粉<br>油<br>砂糖<br>星たべよ   | オクラ、玉ねぎ<br>人参、生姜<br>トマト、きゅうり<br>わかめ、メロン<br>粉寒天、ぶどうジュース<br>みかんジュース   |
| 8<br>・<br>23          | 火<br>・<br>水 | カレーライス<br>切干大根のごまドレッシングサラダ                           | 牛乳<br>茹でとうもろこし<br>8日：ドライりんご<br>23日：バタースティックパン | 煮込みうどん                     | 豚ひき肉<br>牛乳   | 精白米、胚芽精米<br>ごま、バター、はちみつ<br>じゃがいも、油<br>砂糖、いちごジャム<br>8日：ドライりんご<br>23日：バタースティックパン | 人参、玉ねぎ<br>切干大根<br>とうもろこし  |
| 9<br>・<br>22          | 水<br>・<br>火 | ごはん<br>さけのムニエル<br>ほうれん草のおひたし<br>味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ）<br>バナナ | 牛乳<br>おふラスク（カレー）                              | クリームスパゲティ<br>コンソメスープ       | さけ<br>かつお節<br>味噌<br>牛乳                                 | 精白米<br>胚芽精米<br>米粉、油<br>麩<br>バター  | ほうれん草<br>もやし<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ   |
| 10<br>・<br>24         | 木           | ごはん<br>豆腐のミートローフ<br>パンサンスー<br>味噌汁（油揚げ・キャベツ）          | 牛乳<br>黒糖蒸しパン                                  | すき焼き風丼<br>清汁               | 木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳<br>スキムミルク              | 精白米<br>胚芽精米<br>油、オートミール<br>春雨、砂糖<br>ごま油、<br>小麦粉、黒砂糖                            | 玉ねぎ<br>人参<br>きゅうり<br>キャベツ<br>レーズン                                   |
| 11<br>・<br>25         | 金           | ロールパン<br>鶏肉のハニーレモン焼き<br>ミックスベジタブルソテー<br>豆腐スープ<br>メロン | 麦茶<br>切干し大根のごはん                               | 炒めうどん<br>味噌汁               | 鶏もも肉<br>木綿豆腐<br>牛乳(乳児のみ)<br>油揚げ                        | ロールパン<br>じゃがいも<br>バター<br>胚芽精米<br>はちみつ  | レモン果汁<br>にんにく、生姜<br>人参、コーン缶<br>グリーンピース<br>小松菜<br>切干し大根、人参           |
| 12<br>・<br>26         | 土           | ごはん<br>豚肉の鉄火煮<br>粉吹芋<br>清汁（そうめん・わかめ）                 | 牛乳<br>ジャムサンド                                  | ケチャップライス<br>コンソメスープ        | 豚もも肉<br>味噌<br>牛乳                                       | 精白米<br>油、砂糖<br>じゃがいも<br>そうめん<br>食パン<br>いちごジャム                                  | ごぼう<br>人参<br>ピーマン<br>パセリ<br>わかめ                                     |
| ☆<br>誕<br>生<br>会<br>☆ | 17<br>木     | ひまわりドライカレー<br>スピナチサラダ<br>ABCスープ<br>すいか               | ジョア（マスカット）<br>ふわさんドーナツ                        | 肉味噌うどん                     | 豚ひき肉<br>まぐろ油漬け缶<br>ジョアマスカット<br>牛乳(乳児のみ)                | 精白米<br>胚芽精米<br>油、砂糖<br>米粉、ごま<br>マカロニ   | 玉ねぎ、ピーマン<br>にんにく、生姜<br>トマトピューレ<br>レーズン、きゅうり<br>ほうれん草、人参<br>キャベツ、すいか |
| 19<br>・<br>28         | 土<br>・<br>月 | ごはん<br>凍り豆腐の煮物<br>カレーポテト<br>味噌汁（切干し大根・ほうれん草）         | 19日：牛乳<br>28日：ヨーグルト<br>ぱりんこ<br>ホームパイ          | あんかけうどん                    | 凍り豆腐<br>鶏もも肉<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳(28日は乳児のみ)<br>28日：ヨーグルト | 精白米、胚芽精米<br>砂糖、油<br>じゃがいも<br>19日：食パン<br>19日：いちごジャム<br>28日：ぱりんこ、ホームパイ           | 人参、しめじ<br>グリーンピース<br>パセリ<br>切干し大根<br>ほうれん草                          |
| 29<br>火               | 火           | ごはん<br>にらしバ炒め<br>黄金煮<br>味噌汁（生揚げ・小松菜）                 | 牛乳<br>ココアクリームパン                               | さつまいもと<br>ツナの炊き込みごはん<br>清汁 | 鶏レバー<br>生揚げ<br>牛乳                                      | 精白米<br>胚芽精米<br>油、砂糖<br>バター、さつまいも<br>ロールパン<br>コーンスターチ                           | 生姜、人参<br>にら、もやし<br>小松菜  |
| 30<br>水               | 水           | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>キャベツの胡麻和え<br>清汁（なると・長ねぎ）<br>バナナ    | 牛乳<br>スコーン                                    | 肉味噌うどん                     | あじ<br>なると<br>牛乳<br>カッターチーズ<br>卵                        | 精白米<br>胚芽精米<br>小麦粉<br>油、砂糖<br>バター<br>いちごジャム                                    | 生姜、きゅうり<br>トマト<br>キャベツ、人参<br>もやし<br>長ねぎ<br>バナナ                      |
| 31<br>木               | 木           | ごはん<br>鶏じゃがグラタン<br>青菜としらすのサラダ<br>味噌汁（麩・わかめ）          | 牛乳<br>ゆかりおにぎり                                 | 炒飯<br>中華スープ                | 鶏もも肉<br>しらす干し<br>味噌<br>牛乳                              | 精白米<br>胚芽精米<br>乾燥マッシュポテト<br>マヨドレ、油<br>パン粉、ごま<br>砂糖、麩                           | 玉ねぎ<br>パセリ<br>小松菜、人参<br>わかめ   |

※ 乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。  
 ※ 19時の延長には、市販菓子やパンを提供します。  
 ※ 献立は都合により変更することがあります。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。