

令和7年

7月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
①	火	ご飯 鶏肉の味噌炒め 胡瓜のちりめん和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	ホットドッグ 牛乳	鶏もも肉・淡色辛みそ・しらす干し 木綿豆腐・鶏卵・ウインナー 普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・メークイン ホットドッグ用パン	キャベツ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん きゅうり・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
②	水	マーボー中華風酢の物 わかめスープ フルーツ(りんご)	かぼちゃクッキー 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・まぐろ缶詰・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・すりごま ごま油・薄力粉・なたね油	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水漬・にら 根菜類・きゅうり・とうもろこし・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ りんご・西洋かぼちゃ
③	木	ご飯 チキンカツ スパゲティ・サラダ カントリースープ ヨーグルト	お豆腐チーズケーキ 牛乳	鶏もも肉・鶏卵・ロースハム スキムミルク・ベーコン・だいず ココアヨーグルト・絹ごし豆腐 クリームチーズ・普通牛乳	米・パン粉・薄力粉・とうもろこし油 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・車輪 メークイン・グラニュー糖	にんじん・きゅうり・たまねぎ・パセリ・レモン
④	金	塩麴の混ぜ寿司 ほうれん草のごまあえ すまし汁(そうめんとかわめ) フルーツ(すいか)	りんごゼリー せんべい 牛乳	べにざけ・鶏卵・大判揚げ・普通牛乳	米・車輪・すりごま・三温糖 そうめん・ひやむぎ・塩せんべい	きゅうり・ほうれん草・にんじん・たまねぎ カットわかめ・オクラ・すいか・りんご飲料 寒天
5	土	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(豆腐とかわめ) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・サブレ 塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
7	月	ご飯 アジの南蛮漬 大豆とひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎと小松菜) フルーツ(オレンジ)	きなこトースト 牛乳	まあじ・だいず・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・ロールパン 有塩バター	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・ごぼう みょうし昆布・こまつな・葉ねぎ カットわかめ・オレンジ
⑧	火	ご飯 豚と野菜の生姜焼き風 ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	高野豆腐のラスク 牛乳	豚肉・ロースハム・スキムミルク 生揚げ・淡色辛みそ・凍り豆腐 普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・三温糖 有塩バター	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りくとうもろこし・葉ねぎ・きゅうり ほうれん草・りんご
⑨	水	ご飯 鶏のトマト煮 ゴマネーズサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(すいか)	フルーツポンチ 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・スキムミルク 鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車輪・マヨネーズ・三温糖 すりごま	たまねぎ・トマト缶詰・パセリ・キャベツ きゅうり・にんじん・はくさい・葉ねぎ・すいか りんご・バナナ・みかん缶詰
⑩	木	ご飯 鶏のごまみそがけ ほうれん草の隠し和え みそ汁(豆腐とかわめ) フルーツ(バナナ)	人参カッパケーキ 牛乳	まさば・甘みそ・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・すりごま・米粉 なたね油	しょうが・ほうれん草・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
⑪	金	五目チャーハン 豆腐とトマトのサラダ もやしとわかめのスープ フルーツ(オレンジ)	わらび餅 牛乳	焼き豚・絹ごし豆腐・かつお節・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・三温糖 車輪	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ きゅうり・トマト・えだまめ・りくとうもろこし はくさい・カットわかめ・オレンジ・寒天
12	土	豚丼 胡瓜の酢の物 みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚かた・ロース・しらす干し・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・サブレ 塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり・カットわかめ 大根・りんご
14	月	ご飯 さわらのカレー 大豆のサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	カルピス寒天 せんべい 牛乳	さわら・だいず・プロセスチーズ スキムミルク・厚揚げ・淡色辛みそ 乳酸菌飲料・普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・マヨネーズ 三温糖・塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな たまねぎ・葉ねぎ・バナナ・寒天
⑮	火	ご飯 タンドリーチキン たまごサラダ みそ汁(豆腐とかわめ) フルーツ(りんご)	ジャムサンド 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ロースハム 鶏卵・スキムミルク・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・三温糖 ホットドッグ用パン・いちごジャム	にんじん・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
⑯	水	ご飯 ブルコギ風 3色ナムル 中華風スープ フルーツ(すいか)	フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉・淡色辛みそ・鶏卵・ヨーグルト 普通牛乳	米・三温糖・すりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・にら・こまつな りくとうもろこし・はくさい・乾しいたけ カットわかめ・葉ねぎ・すいか・バナナ りんご・みかん缶詰
⑰	木	チキンライス レタスとトマトのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(バナナ)	ウインナーパン 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・かつお節 ウインナー・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・三温糖 米粉・オーツミルク・なたね油	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・きゅうり トマト・レタス・りくとうもろこし スイートコーン缶詰・キャベツ・葉ねぎ・バナナ パセリ
⑱	金	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ フルーツ(りんご)	きなこマカロニ 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・きな粉 普通牛乳	米・メークイン・なたね油・オリーブ油 三温糖・マカロニ・スパゲティ	にんじん・たまねぎ・えだまめ 西洋かぼちゃ・なす・スイートコーン缶詰 キャベツ・きゅうり・りんご
19	土	焼きそば 小松菜のごまあえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・淡色辛みそ 普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす すりごま・三温糖・さつまいも・サブレ 塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りくとうもろこし・葉ねぎ・こまつな・大根 カットわかめ・バナナ
22	火	ご飯 さばの西京焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(さつまいもと小松菜) ヨーグルト	おふラスク 牛乳	まさば・甘みそ・大判揚げ 淡色辛みそ・ファイバーヨーグルト 普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・焼きふ 有塩バター	切干しいたけ・カットわかめ・にんじん こまつな・たまねぎ・葉ねぎ
23	水	ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(りんご)	みかんゼリー せんべい 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・スキムミルク 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ 三温糖・メークイン・塩せんべい	にんじん・きゅうり・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰
24	木	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	もちもちチーズパン 牛乳	和牛・普通牛乳・パルメザンチーズ	米・なたね油・オリーブ油・三温糖 白玉粉	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン缶詰・オレンジ
25	金	ご飯 鮭の塩焼き れんこんの塩むかみ炒め みそ汁(豆腐とかわめ) フルーツ(バナナ)	ショートブレッド 牛乳	ぎんざけ・豚肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・スキムミルク・普通牛乳	米・すりごま・三温糖・薄力粉 無塩バター	れんこん・にんじん・葉ねぎ・たまねぎ カットわかめ・バナナ
26	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・三温糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りくとうもろこし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・オレンジ
28	月	ご飯 アジのムニエル 南豆とさつまいものサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	焼きビーフン 牛乳	まあじ・生揚げ・淡色辛みそ・豚ばら 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・さつまいも 三温糖・ビーフン・なたね油	パセリ・西洋かぼちゃ・ブロッコリー アスパラガス・ほうれん草・たまねぎ 葉ねぎ・バナナ・キャベツ・にんじん・にら
29	火	ご飯 ちゃんぷる 胡瓜のごまあえ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	ツナマヨコーンパン 牛乳	木綿豆腐・豚肉・鶏卵・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・ごま油・すりごま・三温糖 メークイン・米粉・オーツミルク なたね油	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご スイートコーン缶詰・パセリ
30	水	ご飯 焼き鳥風 胡瓜とトマトのサラダ 豆腐スープ フルーツ(バナナ)	さつまいもクッキー 牛乳	鶏もも肉・鶏卵・まぐろ缶詰 かつお節・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・三温糖・オリーブ油・さつまいも 薄力粉・なたね油	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・トマト スイートコーン缶詰・葉ねぎ・バナナ
31	木	牛肉こぼん 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(豆腐とかわめ) フルーツ(オレンジ)	豆乳プリン 牛乳	和牛・まぐろ缶詰・木綿豆腐 淡色辛みそ・調整豆乳・ゼラチン 普通牛乳	米・すりごま・とうもろこし油・三温糖 ごま油・メープルシロップ	ごぼう・にんじん・さやえんどう・こまつな ほしひじき・スイートコーン缶詰・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ

☆ 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
585 kcal	22.9 g	18.9 g	290 mg	2.7 mg	304 μg	0.32 mg	0.47 mg	34 mg