様式F113

2025年07月

献　立　表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	材料（昼食と午後おやつ） 血や肉や骨になるもの	材料（昼食と午後おやつ） 体の調子を整えるもの	未満時 朝・昼食 追加
1	火	ビビンバ丼 中華スープ(野菜) 果物（すいか）	牛乳 デザートムース（ピーチ） 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 ぶどうロールパン じゃがいも 三温糖　ごま油	牛乳　牛肉 錦糸卵　ウインナー 生わかめ　いりこ	もも缶　すいか　ほうれんそう にんじん　もやし　ごぼう たけのこ　コーン　えのきたけ ねぎ	牛乳
2	水	雑穀ご飯 アジのマリネ 温野菜（いんげん） 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	ジョア（鉄&葉酸マスカット味） ツナパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米　ホットケーキ粉 マヨネーズ　油 片栗粉　小麦粉 雑穀　砂糖 すりごま	ジョア（鉄&葉酸マスカット味）　あじ　木綿豆腐 納豆　ツナ缶　みそ 卵　油揚げ　あおのり たい	たまねぎ　バナナ　オレンジ きゅうり　なす　えのきたけ 赤ピーマン　黄ピーマン レモン　いんげん　ねぎ パセリ	牛乳
3	木	ピタパン チリコンカン 切り干し大根のサラダ トマトのふわふわスープ 果物（デラヴェア）	牛乳 じゃこチーズご飯 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米　ピタパン 油　砂糖	牛乳　だいず水煮 豚ひき肉　卵　チーズ ツナ缶　ベーコン しらす干し　あおのり	たまねぎ　にんじん　きゅうり オレンジ　ぶどう　トマト レタス　コーン かいわれだいこん 切り干しだいこん　バナナ	牛乳
4	金	雑穀ご飯 スペアリブのマーマレード煮 千草和え みそ汁 果物（メロン）	牛乳 オレンジ寒天 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米　ロールパン じゃがいも マーマレード グラニュー糖　雑穀 すりごま　三温糖 砂糖	牛乳　スペアリブ 木綿豆腐　生わかめ みそ　油揚げ　豚肉 かんてん　いりこ	オレンジジュース　キャベツ メロン　ほうれんそう たまねぎ　ごぼう　にんじん えのきたけ　ねぎ　にんにく	牛乳
5	土	♪パパ懇談会♪ 豚丼 小松菜とツナのごま酢和え 果物（オレンジ）	牛乳 ココアホットケーキ 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米　ホットケーキ粉 砂糖　ごま　油	牛乳　豚肉 ツナ缶　卵	たまねぎ　オレンジ　こまつな にんじん　きゅうり　いんげん	牛乳
7	月	♪七夕会♪ ちらし寿司 キャベツの中華和え トマト 七夕魚そうめん汁 果物（オレンジ）	牛乳 七夕ゼリー 温野菜（にんじん） パン いりこ	米　白パン 砂糖　麩　ごま ごま油　七夕ゼリー	牛乳　木綿豆腐 鶏もも肉　錦糸卵 しらす干し　いりこ カットわかめ　でんぶ のり　魚そうめん	トマト　キャベツ　オレンジ にんじん　きゅうり　いんげん ごぼう　えのきたけ　オクラ ねぎ　干ししいたけ	牛乳
8	火	雑穀ご飯 華風スープ 厚揚げとかぼちゃの煮物 果物（すいか）	牛乳 チーズクッキー 温野菜（いんげん） 果物（バナナ）	米　小麦粉 バター　砂糖 はるさめ　雑穀 片栗粉	牛乳　鶏ひき肉 厚揚げ　粉チーズ 卵	かぼちゃ　すいか　バナナ たまねぎ　はくさい えだまめ（冷凍）　にんじん いんげん　ねぎ	牛乳
9	水	パン 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（パイナップル）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	ラーメン用麺 パン　米　砂糖 ごま油　油 じゃがいも	牛乳　鶏レバー 焼き豚　スキムミルク 油揚げ　しらす干し ひじき	パイナップル　オレンジ キャベツ　にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　もやし　ごぼう えだまめ（冷凍）　コーン いんげん　ねぎ	牛乳 じゃがいも
10	木	♪ぴっぴ試食♪ 雑穀ご飯 魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼう） 果物（オレンジ）	牛乳 牛乳寒天 温野菜（きゅうり） パン いりこ	米 よもぎロールパン 砂糖　雑穀	牛乳　たい　木綿豆腐 挽きわり納豆　みそ しらす干し　油揚げ かんてん	ほうれんそう　みかん缶 きゅうり　オレンジ　かぼちゃ たまねぎ　にんじん　ごぼう ねぎ　しょうが	牛乳
11	金	雑穀ご飯 一口カツ 野菜の浅漬け 冬瓜スープ 果物（デラヴェア）	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米　食パン パン粉 いちごジャム　油 小麦粉　雑穀	牛乳　豚肉　卵 ウインナー　塩こんぶ	キャベツ　とうがん　バナナ たまねぎ　ぶどう　きゅうり にんじん　赤ピーマン 黄ピーマン　パセリ	牛乳
12	土	パン 焼きビーフン わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	白パン　米 ビーフン　油	牛乳　えび　豚肉 木綿豆腐　卵 生わかめ　ベーコン	バナナ　オレンジ　たまねぎ キャベツ　にんじん　きゅうり ピーマン　ねぎ　干ししいたけ	牛乳
14	月	雑穀ご飯 夏の豚汁 おきゅうとサラダ ししゃも 果物（オレンジ）	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米　くず粉 糸こんにゃく　砂糖 黒砂糖　雑穀　ごま 油	牛乳　ししゃも 木綿豆腐　おきゅうと 豚肉　スキムミルク みそ　きな粉　たい	バナナ　オレンジ　かぼちゃ きゅうり　トマト　にんじん なす　黄ピーマン　たまねぎ ごぼう　ねぎ	牛乳
15	火	雑穀ご飯 さけのコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 納豆 もずく汁 果物（パイナップル）	牛乳 とうもろこし 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米　じゃがいも マヨネーズ　油 小麦粉　雑穀 すりごま	牛乳　さけ　納豆 もずく　木綿豆腐　卵 ベーコン　粉チーズ あおのり	パイナップル　オレンジ とうもろこし　たまねぎ きゅうり　クリームコーン缶 えのきたけ　にんじん　ねぎ パセリ	牛乳
16	水	♪ひまわりバス遠足♪ 雑穀ご飯 夏野菜カレー ドレッシングサラダ 果物（すいか）	牛乳 フルーツポンチ 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米　ロールパン じゃがいも グラニュー糖 雑穀　油　砂糖	牛乳　牛肉　ハム いりこ　かんてん	すいか　たまねぎ　キャベツ みかん・もも缶　バナナ　なす ぶどうジュース　きゅうり かぼちゃ　りんご缶　にんじん ズッキーニ　ごぼう コーン　トマト　ピーマン	牛乳
17	木	パン ★肉みそうどん わかめとツナの酢の物 トマト 果物（キウイ）	牛乳 牛じゃこライス 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	干しうどん ぶどうロールパン 米　砂糖　油 片栗粉　ごま	牛乳　豚ひき肉　ツナ缶 牛肉　米みそ しらす干し カットわかめ	トマト　きゅうり　たまねぎ オレンジ　キャベツ キウイフルーツ　にんじん ピーマン　いんげん 干ししいたけ	牛乳
18	金	雑穀ご飯 かしわの南蛮あえ 粉ふきいも(青のり）） みそ汁 果物（すいか）	牛乳 マカロニきなこ 果物（バナナ） 温野菜（にんじん）	米　じゃがいも マカロニ　三温糖 油　砂糖　片栗粉 小麦粉　雑穀	牛乳　鶏もも肉 木綿豆腐　みそ きな粉　油揚げ あおのり	バナナ　すいか　なす かぼちゃ　たまねぎ 赤ピーマン　黄ピーマン にんじん　ピーマン えのきたけ　ねぎ　しょうが	牛乳
19	土	パン ラタトゥユ コンソメスープ 果物（バナナ）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	白パン 米　オリーブ油	牛乳　鶏もも肉 ベーコン	バナナ　たまねぎ　オレンジ かぼちゃ　なす　にんじん キャベツ　ズッキーニ　トマト トマトピューレ　きゅうり コーン　ピーマン　いんげん パセリ	牛乳
22	火	パン 中華風やきそば あちゃら漬け 果物（キウイ）	牛乳 なっとく丼 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米　ロールパン パリパリ麺　砂糖 片栗粉　油	牛乳　えび　豚肉 挽きわり納豆 豚ひき肉　かまぼこ こんぶ	はくさい　たまねぎ キウイフルーツ　オレンジ しろうり　きゅうり　にんじん もやし　たけのこ（ゆで） ごぼう　れんこん　いんげん ねぎ　干ししいたけ	牛乳
23	水	雑穀ご飯 鮭の西京焼き 大豆とひじきの炒め煮 みそ汁 果物（すいか）	牛乳 かぼちゃドーナツ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米　小麦粉　砂糖 さつまいも 糸こんにゃく 油　雑穀	牛乳　さけ　みそ だいず水煮　牛肉 バター　卵　みそ 油揚げ　ひじき 木綿豆腐	すいか　バナナ　かぼちゃ にんじん　ごぼう　いんげん なす　えのきたけ　たまねぎ ねぎ	牛乳
24	木	♪お誕生日会♪🍔 パン ハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ 果物（パイナップル）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	ロールパン　米 マヨネーズ パン粉　砂糖	牛乳　豚ひき肉 牛ひき肉　鶏ひき肉 さけ　ベーコン ハム　卵 カットわかめ	たまねぎ　パイナップル キャベツ　きゅうり　オレンジ クリームコーン缶　コーン にんじん　ごぼう　レモン パセリ	牛乳
25	金	雑穀ご飯 カレー肉じゃが チーズ巻き揚げ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 クールゼリー 温野菜（きゅうり） パン いりこ	米　じゃがいも パン 糸こんにゃく ぎょうざの皮　油 砂糖　雑穀	牛乳　牛肉 木綿豆腐　チーズ みそ　生わかめ 油揚げ　いりこ	たまねぎ　みかん缶　オレンジ にんじん　きゅうり えのきたけ　いんげん　ねぎ	牛乳
26	土	親子丼 磯辺和え 果物（オレンジ）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（いんげん） 果物（バナナ）	米 グラニュー糖 砂糖	牛乳　鶏もも肉 卵　かまぼこ　味のり	たまねぎ　ほうれんそう バナナ　オレンジ　キャベツ にんじん　コーン　みつば いんげん	牛乳
28	月	雑穀ご飯 豆腐入りマーボナス ナムル 果物（すいか）	牛乳 抹茶蒸パン 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米　ホットケーキ粉 片栗粉　雑穀　油 砂糖　ごま油	牛乳　木綿豆腐　豆乳 豚ひき肉　卵　赤みそ ハム　しらす干し	すいか　なす　たまねぎ にんじん　オレンジ　にら きゅうり　もやし　ねぎ 干ししいたけ	牛乳
29	火	たぬきごはん 春雨の酢の物 レバーの甘煮 コーンスープ（中華味） 果物（パイナップル）	牛乳 カルピス寒天 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米　白パン はるさめ 糸こんにゃく　砂糖 ごま　ごま油 片栗粉　かんてん	牛乳　鶏レバー カルピス　ツナ缶　卵 ベーコン　ハム いりこ	パイナップル　キャベツ クリームコーン缶　コーン きゅうり　にんじん ほうれんそう　根深ねぎ ごぼう　きぬさや	牛乳
30	水	雑穀ご飯 魚のカレー揚げ 花かつお和え みそ汁 果物（オレンジ）	ジョア（鉄&葉酸マスカット味） ピザトースト 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米　食パン じゃがいも　小麦粉 油　雑穀　すりごま	ジョア（鉄&葉酸マスカット味）　あじ　木綿豆腐 ピザ用チーズ　生わかめ みそ　ベーコン 油揚げ　かつお節	バナナ　たまねぎ　キャベツ オレンジ　きゅうり　にんじん トマト　だいこん（たくあん） ピーマン　えのきたけ　ねぎ しょうが	牛乳
31	木	パン イタリアンスパゲティ 手羽中の照り焼き ズッキーニのスープ 果物（キウイ）	牛乳 なめたけご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	ロールパン　米 スパゲティ　油 砂糖	牛乳　鶏手羽肉 ベーコン　ツナ缶 ウインナー　鶏もも肉	たまねぎ　キウイフルーツ ズッキーニ　オレンジ にんじん　なめたけ　なす きゅうり　トマトピューレ ピーマン　コーン　パセリ いんげん	牛乳

１か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）				
	エネルギー	530ｋｃａｌ	鉄	2.7 ｍｇ
	たんぱく質	21.5ｇ	カルシウム	230 ｍｇ
	脂質	15.6ｇ	ビタミンC	37 ｍｇ
	塩分	1.8ｇ	食物繊維	5.2 ｇ

★17日の肉みそうどんは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。※都合により献立が一部変更になることがあります

🍔24日の誕生日会では、ひまわり組はお楽しみメニューで自分で作るハンバーガーになります。