

7月

献立表

改訂版

2025年

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1 火	昼食	ひじきごはん	胚芽米、なたね油	油揚げ、こんぶ（だし用）	にんじん、ひじき	みりん、しょうゆ、だしかつお
		オクラ納豆		挽きわり納豆	オクラ（冷凍）	糸かつお、しょうゆ
		豚汁	さといも（冷凍）、板こんにゃく	豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	ナポリタン	スパゲティー（小麦）、上白糖、なたね油	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
2 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の塩麹焼き		鮭		塩こうじ
		かぼちゃのそぼろ煮	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	かぼちゃ（冷凍）、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	にんじん、だいこん、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フルーツポンチ			もも缶（黄桃）、みかん缶、バナナ、メロン	
		豆乳クッキー	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆		ショートニング、食塩、膨張剤
3 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		おろしハンバーグ	片栗粉、パン粉（小麦）、小麦粉	鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、だいこん、しいたけ	ボン酢、しょうゆ、食塩、ナツメグ
		和風ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ツナ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう
		お味噌汁		味噌、こんぶ（だし用）	キャベツ、にんじん、ほうれんそう（冷凍）	だしかつお
	午後おやつ	揚げうどん（コンソメ味）	ゆでうどん（小麦）、なたね油			コンソメ
		牛乳		牛乳		
4 金	昼食	夏野菜カレー	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、赤ピーマン、なす	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）
		もくもく野菜のチーズ和え		チーズ	ブロックリー（冷凍）、にんじん、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		黄桃			もも缶（黄桃）	
	午後おやつ	洋梨ケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	西洋なし缶	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
5 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		和風きのこスパゲティー	スパゲティー（小麦）、オリーブオイル	ベーコン（卵不使用）、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ	めんつゆ、食塩
		バナナ			バナナ	
7 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		星のコロッケ	馬鈴薯、小麦粉、マッシュポテト、パン粉	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ	ケチャップ
		マカロニサラダ	マカロニ（小麦）、上白糖、オリーブオイル	ツナ	きゅうり、たまねぎ	酢、食塩、こしょう
		そうめん汁	干しそうめん	こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	たまねぎ、にんじん、オクラ（冷凍）	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	七夕ゼリー	水あめ、果糖、ぶどう糖、砂糖、寒天	豆乳加工食品	なつみかん果汁、メロン果汁	ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC
		星っこ	うるち米、植物油脂			食塩
		牛乳		牛乳		
8 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのバターしょうゆ焼き	小麦粉、バター	かれい		しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉
		磯和え		もみ海苔（えび）	キャベツ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん	しょうゆ
		お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、なす、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	ピザまん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
9 水	昼食	マーボー丼	胚芽米、上白糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌	たまねぎ、なす、にんじん、いんげんまめ（冷凍）、しめじ、ねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ
		ささみときゅうりの中華あえ	上白糖、ごま油	鶏ささみ	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、酢
		わかめスープ		わかめ（乾）	たまねぎ、はくさい、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	スノーボールクッキー	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖			
		牛乳		牛乳		
10 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のカレーパン粉焼き	パン粉（小麦）、なたね油	鶏もも肉		酒、カレー粉、食塩、こしょう、コンソメ
		夏野菜のサラダ	オリーブオイル	ハム（卵不使用）	きゅうり、トマト、黄ピーマン、レモン果汁	酢、こしょう、食塩
		コンソメスープ	じゃがいも		にんじん、たまねぎ、レタス	コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	うどん餃子	ゆでうどん（小麦）、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
11 金	昼食	ジャージャー麺	ゆで中華めん（小麦）、上白糖、なたね油	豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	しょうゆ
		中華スープ			たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、コーン缶、にんじん	しょうゆ、鶏がらスープ
	午後おやつ	鮭と大葉の塩こんぶおにぎり	胚芽米	鮭、塩こんぶ、こんぶ（だし用）	しそ	しょうゆ、食塩
12 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		わかめうどん（天かす入り）	ゆでうどん（小麦）、天かす（小麦）、上白糖	牛肉、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
		オレンジ			オレンジ	

〈今月の旬の食材〉

いんげんまめ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、トマト、なす
パプリカ、ピーマン、レタス、スイカ、パイナップル、メロン、あじ、新生姜

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	549 kcal	5 6 1 kcal	460 kcal	467kcal
たんぱく質	22.4 g	23.0 g	17.4 g	18.0g
脂質	16.9 g	1 4.0～2 1.0g	14.3	10.0～16.0 g
カルシウム	218 mg	270 mg	210 mg	225 mg
ビタミンC	28 mg	20mg	21 mg	17.5 mg

14月	昼食	ひじきごはん	胚芽米、なたね油	油揚げ、こんぶ（だし用）	にんじん、ひじき	みりん、しょうゆ、だしかつお
		オクラ納豆		挽きわり納豆	オクラ（冷凍）	糸かつお、しょうゆ
		豚汁	さといも（冷凍）、板こんにゃく	豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
15火	午後おやつ	ナポリタン	スパゲティー（小麦）、上白糖、なたね油	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
		きつねうどん	ゆでうどん（小麦）、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお
16水	昼食	ふかしいも	さつまいも			食塩
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		オレンジゼリーパフェ	上白糖	豆乳ホイップ、アガー	みかん天然果汁、オレンジ、みかん缶	
17木	午後おやつ	ぶどうジュース			ぶどう天然果汁	
		とうもろこしごはん	胚芽米	こんぶ（だし用）	とうもろこし	食塩
		あじの南蛮漬け	片栗粉、なたね油、上白糖	あじ	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	酒、酢、しょうゆ
18金	昼食	すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）	にんじん、トウモロウ、しめじ	しょうゆ、だしかつお、食塩
		みかんシャーベット	粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	
		花花せんべい	うるち米、砂糖、水あめ			塩、着色料
19土	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		そばろ丼	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉、豚ひき肉		しょうゆ、みりん、酒、食塩
		和風ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ツナ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう
22火	昼食	お味噌汁		味噌、こんぶ（だし用）	キャベツ、にんじん、ほうれんそう（冷凍）	だしかつお
		揚げうどん（のり塩味）	ゆでうどん（小麦）、なたね油	あおのり		食塩
		牛乳		牛乳		
23水	午後おやつ	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		和風きのこスパゲティー	スパゲティー（小麦）、オリーブオイル	ベーコン（卵不使用）、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ	めんつゆ、食塩
		バナナ			バナナ	
24木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのバターしょうゆ焼き	小麦粉、バター	かれい		しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉
		磯和え		もみ海苔（えび）	キャベツ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん	しょうゆ
25金	午後おやつ	お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、なす、葉ねぎ	だしかつお
		ピザまん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
26土	昼食	マーボー丼	胚芽米、上白糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌	たまねぎ、なす、にんじん、いんげんまめ（冷凍）、しめじ、ねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ
		ささみときゅうりの中華あえ	上白糖、ごま油	鶏ささみ	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、酢
		わかめスープ		わかめ（乾）	たまねぎ、はくさい、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
28月	午後おやつ	スノーボールクッキー	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖			
		牛乳		牛乳		
		ご飯	胚芽米			
29火	昼食	鶏肉のカレーパン粉焼き	パン粉（小麦）、なたね油	鶏もも肉		酒、カレー粉、食塩、こしょう、コンソメ
		夏野菜のサラダ	オリーブオイル	ハム（卵不使用）	きゅうり、トマト、黄ピーマン、レモン果汁	酢、こしょう、食塩
		コンソメスープ	じゃがいも		にんじん、たまねぎ、レタス	コンソメ、食塩、パセリ粉
30水	午後おやつ	うどん餃子	ゆでうどん（小麦）、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
		ジャージャー麺	ゆで中華めん（小麦）、上白糖、なたね油	豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	しょうゆ
31木	昼食	中華スープ			たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、コーン缶、にんじん	しょうゆ、鶏がらスープ
		鮭と大葉の塩こんぶおにぎり	胚芽米	鮭、塩こんぶ、こんぶ（だし用）	しそ	しょうゆ、食塩
		牛乳（幼児のみ）		牛乳		
28月	午後おやつ	わかめうどん（天かす入り）	ゆでうどん（小麦）、天かす（小麦）、上白糖	牛肉、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
		オレンジ			オレンジ	
		鮭のまぜごはん	胚芽米	鮭		食塩
29火	昼食	かぼちゃのそばろ煮	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	かぼちゃ（冷凍）、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	にんじん、だいこん、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
		フルーツポンチ			もも缶（黄桃）、みかん缶、バナナ、メロン	
30水	午後おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆		ショートニング、食塩、膨張剤
		牛乳		牛乳		
		とうもろこしごはん	胚芽米	こんぶ（だし用）	とうもろこし	食塩
31木	昼食	あじの南蛮漬け	片栗粉、なたね油、上白糖	あじ	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	酒、酢、しょうゆ
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）	にんじん、トウモロウ、しめじ	しょうゆ、だしかつお、食塩
		みかんシャーベット	粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	
29火	午後おやつ	花花せんべい	うるち米、砂糖、水あめ			塩、着色料
		牛乳		牛乳		
		そばろ丼	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉、豚ひき肉		しょうゆ、みりん、酒、食塩
30水	午後おやつ	和風ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ツナ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう
		お味噌汁		味噌、こんぶ（だし用）	キャベツ、にんじん、ほうれんそう（冷凍）	だしかつお
		揚げうどん（コンソメ味）	ゆでうどん（小麦）、なたね油			コンソメ
31木	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		なっとうごはん	胚芽米、上白糖	豚ひき肉、納豆	たまねぎ、にんじん、もやし、にら	しょうゆ、みりん
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
28月	昼食	お味噌汁	じゃがいも、切り麩（小麦）	絹ごし豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	トウモロウ	だしかつお
		バナナケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	バナナ	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		



お誕生日おめでとうメニューです。7月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。



改訂箇所です。