



7月献立表



2025年

さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	火	ご飯、魚の照り焼き、豆腐チャンプルー、いなむどうち、メロン	サーターアングダー、牛乳	白身魚、沖縄豆腐、ツナ水煮缶、豚肩ロース、カステラかまぼこ、削り節	三温糖、油	しょうが、キャベツ、人参、にら、(乾)しいたけ、切こんにゃく、ネギ、メロン
2	水	鮭の青じそごはん、高野豆腐のそぼろあん、小松菜のおかか和え、なすのみそ汁、バナナ	納豆チヂミ、牛乳	鮭、高野豆腐、鶏ひき肉、削り節、油揚げ、みそ	白いりごま、油、三温糖、片栗粉	大葉、人参、ピーマン、たまねぎ、小松菜、もやし、なす、長ネギ、バナナ
3	木	麦ごはん、サバのヤンニョム風、和風ピクルス、じゃが芋のみそ汁、すいか	ツナマヨおにぎり、牛乳	サバ切り身骨なし、白身魚、削り節、みそ	押麦、ごま油、片栗粉、揚げ油、三温糖、白いりごま、油、じゃがいも	にんにく、大根、人参、きゅうり、カットワカメ、ネギ、すいか
4	金	えびチャーハン、ひき肉スープ、ナムル、パイン缶	おからのショートブレッド、牛乳	ウインナーソーセージ(卵・乳不使用、卵、鶏ひき肉)、豚ひき肉	油、ごま油、はるさめ、片栗粉、三温糖、すりごま白	人参、ピーマン、しょうが、長ネギ、白菜、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、パイン缶
5	土	中華丼、きゅうりとわかめの酢の物、チンゲン菜と豆腐のスープ	肉まん、牛乳	豚肩ロース、絹ごし豆腐、削り節	ごま油、三温糖、片栗粉	人参、たまねぎ、白菜、コーン缶、きゅうり、カットワカメ、チンゲンサイ
7	月	ちらし寿司、鶏の唐揚げ、ヒタスープ、フルーツヨーグルト	シークワサーゼリー、牛乳	高野豆腐、卵、鶏もも肉、削り節、ヨーグルト	三温糖、油、片栗粉、揚げ油、そうめん	昆布だし、(乾)しいたけ、人参、いんげん、しょうが、オクラ、バナナ、みかん缶、りんご
8	火	雑穀ごはん、魚フライタルタルソースかけ、モウイの和え物、切り干し大根のみそ汁、オレンジ	おかかおにぎり、牛乳	ホキ、卵、ゆで卵、ツナ水煮缶、花かつお、油揚げ、削り節、みそ	押麦、もちきび、小麦粉、パン粉、揚げ油、マヨドレ	赤パプリカ、きゅうり、切干しだいこん、人参、オレンジ
9	水	かんだばーじゅー、鶏肉の照り煮、ひじきのサラダ、すまし汁、りんご	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	ツナ水煮缶、みそ、鶏もも肉、大豆水煮缶、削り節	胚芽米、三温糖、すりごま白、マヨドレ	人参、もずく、しょうが、(乾)ひじき、きゅうり、小松菜、えのき、りんご
10	木	お弁当会	手作りかりんとう、牛乳			
11	金	ご飯、鮭の味噌マヨネーズ焼き、ふかし芋、ナーベラーのみそ汁、バナナ	小松菜とツナの味噌おにぎり、牛乳	鮭、みそ、木綿豆腐、削り節	油、マヨドレ、三温糖、さつまいも	しいたけ、人参、たまねぎ、へちま、バナナ
12	土	春雨入りあんかけ丼、もやしときゅうりのゆかり和え、しぶいのみそ汁	ビスケット、牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、削り節、みそ	ごま油、三温糖、はるさめ、片栗粉	しょうが、人参、たまねぎ、白菜、(乾)しいたけ、もやし、きゅうり、とうがん、にら
14	月	ゆし豆腐そば、オクラの和え物、ゴーヤの天ぷら、バナナ	納豆みそおにぎり、牛乳	鶏もも肉、ゆし豆腐、削り節、花かつお	沖縄そば、三温糖、小麦粉、油	昆布だし、ネギ、オクラ、人参、えのき、にがうり、バナナ
15	火	ご飯、タンドリーチキン、キャベツの大豆サラダ、じゃがいものみそ汁、すいか	オートミールクッキー、牛乳	鶏もも皮なし、ヨーグルト、大豆水煮缶、削り節、みそ	マヨドレ、じゃがいも	トマト、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、すいか
16	水	もちきびご飯、魚のハーブ焼き、マカロニサラダ、ミネストローネ、りんご	抹茶と小豆のケーキ、牛乳	白身魚、ツナ水煮缶、ベーコン(卵・乳不使用、大豆水煮缶)	もちきび、小麦粉、油、パン粉、マカロニ、マヨドレ、じゃがいも	ブロッコリー、人参、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんにく、ホールトマト缶、りんご
17	木	ご飯、チンジャオロース、パンサンデー、わかめスープ、大学芋	梅おにぎり、牛乳	豚肉もも、ハム(卵・乳不使用、削り節)	油、三温糖、ごま油、片栗粉、はるさめ、白いりごま、さつまいも、揚げ油、黒ごま	人参、ピーマン、きゅうり、カットワカメ、長ネギ
18	金	麦ごはん、チキンケチャップ煮、きゅうりとしらすの和え物、大根のみそ汁、オレンジ	とうもろこし、野菜クラッカー、牛乳	鶏もも肉、しらす干し、削り節、みそ	押麦、油、三温糖、白いりごま	たまねぎ、にんにく、きゅうり、カットワカメ、人参、大根、しめじ、小松菜、ニューサマー
19	土	カレーライス、ブロッコリーのゴマみそ和え、コーンスープ	ごまスティック、牛乳	豚肉、みそ、無調整豆乳	胚芽米、押麦、じゃがいも、油、小麦粉、マヨドレ、三温糖、ごま油、すりごま白、片栗粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、人参、クリームコーン缶、コーン缶
21	月	海の日				
22	火	ご飯、豆腐ハンバーグ、かぼちゃの甘煮、なめこ汁、りんご	じゃこおにぎり、牛乳	沖縄豆腐、豚ひき肉、卵、削り節、みそ	油、パン粉、小麦粉、三温糖	人参、ネギ、かぼちゃ、なめこ、たまねぎ、小松菜、りんご
23	水	パン、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのサラダ、コーンスープ、すいか	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、牛乳	卵、粉チーズ、牛乳、鶏ひき肉、無調整豆乳	ロールパン 30g、三温糖、じゃがいも、食塩不使用バター、小麦粉	たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、人参、コーン缶、クリームコーン缶、すいか
24	木	わかめごはん、鶏の香味焼き、さつま芋サラダ、冬瓜ともずくのみそ汁、バナナ	枝豆おにぎり、牛乳	鶏もも肉、卵、ヨーグルト、削り節、みそ	ごま、いり、三温糖、ごま油、油、さつまいも、マヨドレ	カットワカメ、しょうが、長ネギ、きゅうり、レーズン、とうがん、にら、もずく、バナナ
25	金	雑穀ごはん、鮭チャンプルー、もずくの酢の物、ソーメン汁、パイン缶	豆乳ココアゼリー、牛乳	卵、削り節	押麦、もちきび、麩、油、三温糖、そうめん	キャベツ、人参、にら、もずく、しょうが、レモン汁、きゅうり、ネギ、パイン缶
26	土	豚丼、夏野菜のサラダ、ほうれん草のみそ汁、オレンジ	13時降園	豚小間、削り節、みそ	油、三温糖	たまねぎ、人参、いんげん、オクラ、きゅうり、トマト、ほうれんそう、えのき、オレンジ
28	月	麻婆豆腐丼、切り干し大根のナムル、春雨スープ、パイン	わかめおにぎり、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	ごま油、三温糖、片栗粉、白いりごま、はるさめ 普通はるさめ 乾	人参、長ネギ、切干しだいこん、小松菜、もやし、たまねぎ、(乾)しいたけ
29	火	ご飯、オクラ納豆、魚のバター醤油焼き、人参しりしりー、キャベツのみそ汁、りんご	チーズスコーン、牛乳	挽きわり納豆、白身魚、卵、油揚げ、削り節、みそ	食塩不使用バター、油	オクラ、刻みのり、しょうが、人参、もやし、キャベツ、りんご
30	水	じゃこ入り梅ごはん、おからチキンゲット、ごまかぼちゃ、野菜スープ、バナナ	きな粉のケーキ、牛乳	しらす干し、鶏ひき肉、生おから、卵	白いりごま、片栗粉、油、三温糖	大葉、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、人参、セロリ、バナナ
31	木	冷やし中華、さつま芋の甘辛煮、フルーツポンチ	味噌おにぎり、牛乳	鶏ささみ、卵	中華めん、ゆで、油、ごま油、三温糖、さつまいも	きゅうり、もやし、トマト、バナナ、りんご、みかん缶

* 献立は都合により変更することがあります

* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。





7月離乳食献立表（中期・後期）



2025年

さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	かや熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	火	5～7分粥、白身魚とキャベツのくたくた煮、豆腐とにらのスープ、メロン	人参ツナ粥	白身魚、沖縄豆腐	5～7分粥、	いんげん、にら、メロン
2	水	5～7分粥、高野豆腐のそぼろあん、なすのスープ、バナナ	納豆と小松菜のおじや	鮭、高野豆腐、鶏ひき肉	5～7分粥、片栗粉	人参、ピーマン、たまねぎ、なす、長ネギ、バナナ
3	木	5～7分粥、白身魚と大根のやわらか煮、じゃが芋とわかめのスープ、すいか	ツナと人参のおじや	白身魚	5～7分粥、片栗粉、じゃがいも	大根、カットワカメ、すいか
4	金	5～7分粥、ひき肉と白菜のくたくた煮、春雨と野菜のスープ	おからと野菜のおじや	鶏ひき肉	5～7分粥、片栗粉、はるさめ	白菜、長ネギ、人参、チンゲンサイ
5	土	5～7分粥、鶏ひき肉と野菜のくたくた煮、チンゲン菜と豆腐のスープ	白菜粥	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	5～7分粥、片栗粉	たまねぎ、人参、ホールコーン缶、チンゲンサイ
7	月	5～7分粥、ささみと人参のやわらか煮、ソーメン汁、バナナヨーグルト	高野豆腐といんげんのおじや、りんご煮	鶏ささみ、ヨーグルト	5～7分粥、片栗粉、そうめん	人参、オクラ、バナナ
8	火	5～7分粥、魚の野菜煮、モーウイと人参のスープ、オレンジ	ツナの磯粥	ホキ		赤パプリカ、きゅうり、人参、オレンジ
9	水	かんだば一粥、ささみと人参のやわらか煮、小松菜のスープ、りんご煮	大豆とかぼちゃのおじや	ツナ水煮缶、鶏ささみ	5～7分粥、片栗粉	人参、小松菜、えのき、りんご
10	木	磯風味粥、白身魚とたまねぎのトロトロ煮、オクラとじゃが芋のスープ	人参粥	白身魚	5～7分粥、片栗粉、じゃがいも	青のり、たまねぎ、オクラ
11	金	5～7分粥、鮭とじゃが芋のくたくた煮、ナーベラーのみそ汁、バナナ	ツナと青菜のおじや	鮭、木綿豆腐	5～7分粥、じゃがいも、片栗粉	人参、へちま、バナナ
12	土	鶏と野菜のあんかけ丼、豆腐と冬瓜のスープ	野菜のおじや	鶏ひき肉、木綿豆腐	5～7分粥、片栗粉	人参、たまねぎ、白菜、とうがん、にら
14	月	5～7分粥、ささみと人参のやわらか煮、ゆし豆腐、バナナ	納豆おくら粥	鶏ささみ、ゆし豆腐	5～7分粥、片栗粉	人参、バナナ
15	火	5～7分粥、ささみと野菜のくたくた煮、じゃがいものスープ、すいか	大豆とコーンのおじや	鶏ささみ	5～7分粥、片栗粉、じゃがいも	キャベツ、人参、ほうれんそう、すいか
16	水	5～7分粥、白身魚とブロッコリーのくたくた煮、ミネストローネ風スープ、煮りんご	ツナとキャベツのおじや	白身魚、大豆水煮缶	5～7分粥、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト缶、りんご
17	木	5～7分粥、ささみと野菜のやわらか煮、わかめスープ	芋粥	鶏ひき肉	5～7分粥、片栗粉	人参、ピーマン、カットワカメ、長ネギ
18	金	5～7分粥、ささみと玉ねぎのくたくた煮、大根と小松菜のスープ、オレンジ	しらすときゅうりのおじや	鶏ささみ	5～7分粥、片栗粉	たまねぎ、大根、小松菜、ニョウサマー
19	土	ひき肉と野菜のあんかけ丼、コンスープ	ブロッコリー粥	鶏ひき肉、無調整豆乳	5～7分粥、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、人参、クリームコーン缶、コーン缶
21	月	海の日				
22	火	5～7分粥、豆腐と野菜のひき肉あん、玉葱と小松菜のスープ、りんご煮	しらすとかぼちゃのおじや	木綿豆腐、鶏ひき肉	5～7分粥、片栗粉	人参、たまねぎ、小松菜、りんご
23	水	5～7分粥、ひき肉と野菜のやわらか煮、コンスープ、すいか	ブロッコリーとコーンのおじや	鶏ひき肉、無調整豆乳	5～7分粥、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、ピーマン、クリームコーン缶、すいか
24	木	5～7分粥、ささみとさつま芋のやわらか煮、冬瓜ともずくのスープ、バナナ	枝豆と紅イモのおじや	鶏ささみ	5～7分粥、さつまいも、片栗粉	長ネギ、とうがん、にら、もずく、バナナ
25	金	5～7分粥、鮭と野菜のやわらか煮、ソーメン汁、りんご煮	人参豆乳粥	無調整豆乳	5～7分粥、鮭、そうめん	キャベツ、人参、りんご
26	土	ひき肉と野菜のあんかけ丼、ほうれん草のスープ、オレンジ	13時降園	鶏ひき肉	5～7分粥、片栗粉	たまねぎ、人参、いんげん、ほうれんそう、えのき、オレンジ
28	月	5～7分粥、豆腐と野菜のくたくた煮、春雨と野菜のスープ	青菜粥	木綿豆腐	5～7分粥、片栗粉、はるさめ、普通はるさめ、乾	人参、長ネギ、たまねぎ、もやし
29	火	納豆粥、白身魚とおからのトロトロ煮、キャベツスープ、りんご煮	人参おかか粥	挽きわり納豆、白身魚	5～7分粥、7分粥	オクラ、キャベツ、もやし、りんご
30	水	5～7分粥、ひき肉と玉ねぎのやわらか煮、野菜スープ、バナナ	しらすとかぼちゃの豆乳粥	鶏ひき肉、生おから	5～7分粥、片栗粉	たまねぎ、キャベツ、人参、セロリ、バナナ
31	木	5～7分粥、ささみとトマトのくたくた煮、さつま芋のマッシュ、りんご煮	ツナと野菜のおじや	鶏ささみ、調製粉乳	5～7分粥、片栗粉	トマト、かぼちゃ、りんご

*献立は都合により変更することがあります。

*基本的には中期→だし汁、後期→だし汁と醤油で味付けをしています。

