

7月 献立表 幼児食

2025年 7月

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き いんげんとキャベツのツナ和え 具だくさんスープ（じゃがいも） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎米粉ホットケーキ	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク、大豆粉、絹ごし豆腐、豆乳	たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、こまつな、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、調合油、じゃがいも、米粉	水、カレー粉、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 600kcal たんぱく質 30.2g 脂質 18.0g 炭水化物 84.6g 塩分 1.6g
2 水	ごはん さかな天ぷら 豆腐と野菜の炒め物 スープ（冬瓜・こまつな・しいたけ）	◎スキムミルク ◎コーン蒸しパン	キングクリップ、豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうがん、こまつな、干ししいたけ、スイートコーン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 587kcal たんぱく質 28.6g 脂質 20.4g 炭水化物 76.0g 塩分 1.4g
3 木	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） かぼちゃの甘煮 味噌汁（豆腐・キャベツ・たまねぎ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎おかかごまおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、かつお節	にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 646kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.9g 炭水化物 111.4g 塩分 1.6g
4 金	ごはん さばの味噌煮 もやしときゅうりのサラダ 味噌汁（さつまいも・こまつな・しめじ）	◎スキムミルク ◎ココアクッキー	さば、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうが、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ぶなしめじ	うるち米、てんさい含蜜糖、調合油、さつまいも、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、米酢、かつおだし、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 584kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.3g 炭水化物 84.5g 塩分 1.5g
5 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） オレンジ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー 459kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.8g 炭水化物 87.7g 塩分 0.7g
7 月	ごはん 豚肉となすの味噌炒め キャベツとコーンのサラダ スープ（小松菜・豆腐）	◎スキムミルク ◎流しそめん	豚ロース、絹ごし豆腐、スキムミルク、ツナ缶	しょうが、なす、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、コーン缶、こまつな、きゅうり、みか、ん缶、シークワーサー	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜糖、炒め油、調合油、米粉めん	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、米酢、食塩	エネルギー 644kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.5g 炭水化物 96.9g 塩分 2.0g
8 火	ごはん さばの香味焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁（小松菜・たまねぎ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ひじきとそぼろのおにぎり	さば、油揚げ、スキムミルク、豚ひき肉	しょうが、長ねぎ、切干しいごん、にんじん、干しひじき、こまつな、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 637kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.0g 炭水化物 100.7g 塩分 1.6g
9 水	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのおかか和え スープ（キャベツ・しめじ） すいか(45g)	◎スキムミルク ◎わかめじゃこおにぎり	鶏もも肉、かつお節、スキムミルク、釜揚げしらす	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、青ピーマン、トマト、コーン缶、ブロッコリー、キャベツ、ぶなしめじ、すいか、カットわかめ	うるち米、炒め油、調合油、じゃがいも、いりごま	水、食塩、こしょう、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 601kcal たんぱく質 25.8g 脂質 13.4g 炭水化物 97.9g 塩分 1.5g
10 木	もずく丼ぶり 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁（えのき・油揚げ）	◎スキムミルク ◎黒糖蒸しパン	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	もずく、コーン缶、にんじん、青ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、しょうが、りょうとうもやし、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、米粉、黒砂糖、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 541kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.6g 炭水化物 75.7g 塩分 1.6g
11 金	お弁当会	◎スキムミルク ◎いも天ぷら	スキムミルク	あおのり	さつまいも、米粉、揚げ油	水	エネルギー 252kcal たんぱく質 9.5g 脂質 8.6g 炭水化物 36.5g 塩分 0.4g
12 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ゆかり	エネルギー 470kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.8g 炭水化物 89.1g 塩分 1.1g
14 月	ごはん 豆腐チャンプルー フライドポテト 味噌汁（こまつな・たまねぎ・油揚げ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	木綿豆腐、豚もも肉、かつお節、油揚げ、スキムミルク、ツナ缶	にんじん、りょうとうもやし、にら、たまねぎ、こまつな、パレンシアオレンジ、味噌汁のり	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、炒め油、じゃがいも、揚げ油	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、トマトケチャップ、かつおだし、米みそ	エネルギー 694kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.0g 炭水化物 106.0g 塩分 1.5g
15 火	ごはん 魚の磯辺天ぷら オクラときゅうりの和え物 スープ（キャベツ・にんじん・コーン）	◎スキムミルク ◎スイートポテト	キングクリップ、しらす干し、スキムミルク、豆乳	あおのり、オクラ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油、さつまいも、調合油	水、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 512kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.7g 炭水化物 75.6g 塩分 1.4g

16	ドライカレー 春雨サラダ すまし汁（キャベツ・みつば・わかめ） 水	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	豚ひき肉、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しほうとう、コーン缶、きゅうり、きくらげ、キャベツ、糸みつば、カットわかめ	うるち米、炒め油、ほるさめ、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油、米粉	水、おろしにんにく、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.1g 炭水化物 82.2g 塩分 1.6g
17	冷やし中華（米粉めん） 厚揚げたまたまねぎの土佐炒め すまし汁（小松菜・えのき） 木	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	鶏ささみ、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、さけ	きゅうり、にんじん、カットわかめ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	米粉めん、ごま油、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米、いりごま	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、水	エネルギー 457kcal たんぱく質 24.9g 脂質 6.4g 炭水化物 77.2g 塩分 1.6g
18	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜とやしのごま和え 味噌汁（豆腐・たまねぎ・にんじん・わかめ） バナナ(45g) 金	◎スキムミルク ◎ほうれん草とあずきのケーキ	赤魚、木綿豆腐、スキムミルク、ゆで小豆缶、大豆粉、豆乳	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、バナナ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.5g 炭水化物 86.2g 塩分 1.3g
19	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ(45g) 土	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー 473kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.2g 炭水化物 84.7g 塩分 1.1g
21	月	海の日					
22	ごはん 鶏肉のマスタード焼き じゃがいもとかぼちゃのサラダ 味噌汁（こまつな・えのき・油揚げ） バナナ(45g) 火	◎スキムミルク ◎おかかごまおにぎり	鶏もも肉、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、かつお節	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、米粉、調合油、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、すりごま、いりごま	水、ウスターソース、あらびきマスタード、パセリ、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 731kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.9g 炭水化物 111.9g 塩分 1.4g
23	ごはん 魚の唐揚げ甘酢あんかけ キャベツとコーンの和え物 味噌汁（豚肉・こまつな・えのき・油揚げ） 水	◎スキムミルク ◎にんじんケーキ	キングクリップ、豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	キャベツ、にんじん、スイートコーン、こまつな、えのきたけ、レーズン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油、米粉	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 637kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.6g 炭水化物 83.7g 塩分 1.3g
24	ごはん さばの味噌煮 キャベツとオクラの和え物 味噌汁（豆腐・わかめ・えのき） 木	◎スキムミルク ◎フライドさつまいも	さば、木綿豆腐、スキムミルク	しょうが、キャベツ、オクラ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油、さつまいも、揚げ油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 568kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.8g 炭水化物 81.1g 塩分 2.1g
25	ごはん 豚肉のねぎ塩しモン炒め ジャガイモのカラフル炒め 味噌汁（小松菜・しめじ） オレンジ(45g) 金	◎スキムミルク ◎そばろみそおにぎり	豚もも肉、スキムミルク、豚ひき肉	長ねぎ、にんじん、レモン、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、ぶなしめじ、パレンシアオレンジ、味噌汁のり	うるち米、炒め油、じゃがいも、調合油、てんさい含蜜糖	水、食塩、こしょう、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 623kcal たんぱく質 26.7g 脂質 13.2g 炭水化物 103.6g 塩分 1.3g
26	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） オレンジ(45g) 土	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.8g 炭水化物 81.7g 塩分 0.9g
28	ごはん 春雨入り麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え スープ（冬瓜・えのき・わかめ） 月	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、とうがん、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、ほるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、炒め油、米粉、調合油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ビュココア	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.2g 炭水化物 81.5g 塩分 1.5g
29	ごはん 魚のごま焼き(40) じゃがいもといんげんのうま煮 すまし汁（鶏肉・キャベツ・にんじん・油揚げ） 火	◎スキムミルク ◎大学いも	キングクリップ、鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク	さやいんげん、にんじん、キャベツ	うるち米、いりごま、調合油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 531kcal たんぱく質 25.3g 脂質 12.8g 炭水化物 83.3g 塩分 1.5g
30	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーとツナのごまドレ和え スープ（豆腐・キャベツ・えのき） 水	◎スキムミルク ◎青菜鮭おにぎり	豚ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、ホルトトマト缶、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、こまつな	うるち米、炒め油、かたくり粉、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、米酢、かつおだし	エネルギー 679kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.9g 炭水化物 100.1g 塩分 1.8g
31	夏野菜カレー きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（豆腐・わかめ） バナナ(45g) 木	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	豚かたロース、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、赤パプリカ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、バナナ、玄米フレーク	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ココアフレーク、米ぬか油	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、マシュマロ	エネルギー 620kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.8g 炭水化物 97.5g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

7月 献立表 離乳食 (完了期)

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
2 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうがん、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
3 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米	水
4 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり	うるち米、かたくり粉	水
5 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
7 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
8 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
9 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、じゃがいも	水
10 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、赤パプリカ、黄パプリカ	うるち米	水
11 金	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
12 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
14 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
15 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	うるち米、かたくり粉	水
16 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン	うるち米	水
17 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
18 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
19 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
22 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも	水
21 月	海の日					
23 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
24 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
25 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
26 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
28 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、とうがん、こまつな	うるち米	水
29 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、キャベツ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
30 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	うるち米	水
31 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン	うるち米、じゃがいも	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。