

2025年 7月 予 定 献 立 表

この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	時間帯	献 立 名	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
01 火	おやつ	もちケーキ	もち粉、バター（乳）	卵、牛乳	バナナ
02 水	おやつ	いなり寿司	米	油揚げ	
03 木	おやつ	ヨーグルト レーズンパン	レーズンパン（小麦・乳・大豆）	ヨーグルト（乳）	
04 金	おやつ	サターアンダギー（黒糖）	小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	卵	
05 土	昼食	麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き いり豆腐 みそ汁（とうがん・えのき） フルーツ缶	米、押麦 油、ごま油	鶏肉、みそ 豆腐 みそ	いりごま ほうれんそう、にんじん、しいたけ とうがん、えのきだけ、ねぎ パイナップル
	おやつ	冷やしそうめん	そうめん	のり	ねぎ
07 月	おやつ	ココア蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳、卵	
08 火	おやつ	お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
09 水	おやつ	ひじきごはん	米	ひじき	いりごま
10 木	おやつ	きなこドーナツ（豆腐）	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	豆腐、きな粉	
11 金	おやつ	黒糖ぼうろ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、黒糖	牛乳、卵	
12 土	昼食	冷やし中華 わかめおにぎり ほうれんそうの白和え チーズ	中華めん 米 ごま油	卵、ハム（乳・鶏・豚・大豆） 豆腐 ハッピーチーズ（Fe・Ca）	きゅうり ほうれんそう
	おやつ	ジャムサンド	食パン（小麦）		ブルーベリージャム
15 火	おやつ	おにぎり（さけ）	米	さけ	いりごま
16 水	おやつ	スティック菓子（黒糖）	小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	卵	
17 木	おやつ	カップケーキ	カップケーキ（小麦・卵・乳・大豆）		
18 金	おやつ	おにぎり（菜飯・しらす）	米	しらす干し	
19 土	昼食	牛丼 白菜のおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） フルーツ缶	米、油、片栗粉	牛肉 かつお節 豆腐、みそ、わかめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、こんにゃく、しょうが はくさい、にんじん、こまつな ねぎ もも
		☆ タ 涼 み 会 ☆			
22 火		☆ わ く わ く 保 育 ☆			
23 水	昼食	麦ごはん ゴーヤーチャンプルー 千草焼き 野菜のカレースープ ブルーン	米、押麦 油 じゃがいも	豆腐、豚肉 卵	にがうり、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、にんじん、しいたけ キャベツ、たまねぎ、コーン、マッシュルーム ブルーン
	おやつ	クファージュシー	米	豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ
24 木	昼食	雑穀ごはん 肉じゃが レバーの南蛮漬け みそ汁（だいこん・えのき） くだもの	米、きび、押麦 じゃがいも、油 片栗粉、油	豚肉 豚レバー みそ	たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース にんにく、しょうが だいこん、えのきだけ、ねぎ バナナ
	おやつ	プリン ロールパン	プリン（乳・卵） ロールパン（小麦・卵・乳）		

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります
 * 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします

2025年 7月 予定献立表

この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	時間帯	献立名	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
25 金	昼食	中華丼 春巻き みそ汁（豆腐・わかめ） くだもの	米、片栗粉、ごま油	豚肉 春巻き（小麦・大豆・ごま・豚肉・ゼラチン） 豆腐、みそ、わかめ	はくさい、にんじん、だけのこ、しいたけ、きくらげ ねぎ オレンジ
	おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	牛乳 卵、牛乳、脱脂粉乳	バナナ
26 土	昼食	チャーハン チキンの照り焼き ちくわとキャベツの中華サラダ かき玉汁 フルーツ缶	米、油 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉 ちくわ 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく キャベツ、もやし、きゅうり、いりごま ほうれんそう パイナップル
	おやつ	おにぎり（みそ）	米	みそ	
28 月	昼食	麦ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ みそ汁（大根・わかめ） くだもの	米、押麦 油、片栗粉 はるさめ、ごま油	豆腐、牛豚合びき肉、みそ みそ、わかめ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり だいこん バナナ
	おやつ	フライドポテト（青のり） チーズ	フライドポテト	あおのり チーズ（乳）	
29 火	昼食	三色そばろ丼 おくらと大根のおかか和え みそ汁（白菜・油揚げ） フルーツヨーグルト	米、油、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵 かつお節 みそ、油揚げ（大豆） ヨーグルト	にんじん、しょうが オクラ、だいこん はくさい みかん
	おやつ	おにぎり（わかめ・ごま）	米		いりごま
30 水	昼食	ハヤシライス ごぼうサラダ くだもの	米、油 マヨネーズ（ノンエッグ）	牛肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ごぼう、きゅうり、にんじん、ごま オレンジ
	おやつ	バナナアイス レーズンパン	バナナアイス レーズンパン（小麦・乳・大豆）		
31 木	昼食	麦ごはん さばの梅みそ焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁（キャベツ・えのき） くだもの	米、押麦 油、片栗粉	さば、みそ 揚げ豆腐、豚肉 みそ	うめ、しょうが だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ キャベツ、えのきだけ オレンジ
	おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク（乳・大豆）	牛乳	