

献立表

2025年07月

●卵 乳アレルギー

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
1 火	玄米ご飯、鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーの三色サラダ ●パパイヤ卵スープ、果物(バナナ)、●牛乳	野菜クラッカー	熱と力になるもの 米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵 ●牛乳	体の調子を整えるもの ホールトマト(缶)、たまねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) パパイヤ(未熟葉) バナナ にんじん
			小麦粉、油、オリーブ油		
2 水	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き 厚揚げのそぼろ煮、へちまのみそ汁 果物(パイナップル)	●バナナマフィン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、片栗粉	とり肉(若鶏もも・皮なし)、たまねぎ(淡色辛みそ)、ごま 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、えだまめ たまねぎ、へちま、長ねぎ パイナップル バナナ
			ホットケーキ粉、砂糖	豆乳、●バター ●牛乳	
3 木	ウコンライス、夏野菜カレー きのこのスープ、ミニゼリー	●ココアシュガー トースト ●牛乳	米(精白米)	とり肉(若鶏もも・皮なし)	かぼちゃ、へちま、たまねぎ、にんじん、トマト、おくら えのきたけ、しめじ
			◎食パン、グラニュー糖	●バター ●牛乳	
4 金	ご飯、赤魚の煮つけ、●切干し大根のサラダ もやしのみそ汁、果物(りんご)	●抹茶ケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ	かさご 活ちくわ、ごま とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん、切り干しだいこん、きゅうり もやし、にら りんご
			ホットケーキ粉、砂糖	●バター、豆乳 ●牛乳	
5 土	生姜焼き丼、豆腐のみそ汁 果物(りんご)	オートミール クッキー	米(精白米)、油、砂糖	ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、赤みそ	たまねぎ、ほうろくそう、にんじん、きざみのみり、しょうが にんじん、えのきたけ、あらげきくらげ(乾)
			ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、ほちみつ	豆乳	
7 月	●チャーハン、星コロッケ ゆでブロッコリー、そうめん汁 ●セタゼリー	●レーズン クッキー ●牛乳	米(七分つき米)、油 プチ星のコロッケ、揚げ油 干しそうめん 砂糖 小麦粉、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、●卵 ●カルピス(希釈用) ●無塩バター、豆乳 ●牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー にんじん、万能ねぎ かんでん(粉) 干しぶどう
			米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	こまつな、にんじん とうがら、万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
8 火	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、●小松菜の白和え 冬瓜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	アガラサー ●牛乳	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	
			米(七分つき米) 片栗粉、油、砂糖 砂糖、オリーブ油	ぶた肉(レバー) 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳 ●バター、豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり もやし、カットわかめ パイナップル
9 水	ご飯、レバーの酢豚風、白菜コーンサラダ わかめともやしのみそ汁 果物(パイナップル)、●牛乳	●ココアマフィン	ホットケーキ粉、砂糖		
10 木	 お弁当当会	●チョコ クロワッサン ●牛乳			
11 金	ご飯、西京焼き、豆腐ちゃんぶるー 玉ねぎのみそ汁、果物(オレンジ)	●カレーチーズ トースト ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油	かれい、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、豚肩ロース 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、もやし、にら たまねぎ、カットわかめ オレンジ
			◎食パン、●マヨネーズ、砂糖	●粉チーズ ●牛乳	
12 土	中華丼、わかめスープ 果物(バナナ)	ぶどうゼリー	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも)	はくさい、おくら、にんじん、うめぼし もずく(塩めき)、トウモロコシ パイナップル
			砂糖		ぶどうジュース(濃縮還元)、イチアガー
14 月	夏の枝豆ごはん、ハニーマスタートチキン おくらの梅和え、もずくスープ、果物(パイナップル)	大学芋 ●牛乳	米(精白米) はちみつ 砂糖	とりもも肉 削り節	えだまめ きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし もずく(塩めき)、トウモロコシ パイナップル
			さつまいも、油、水あめ、砂糖	ごま ●牛乳	
15 火	ご飯、チンジャオロース、中華和え 春雨スープ、果物(オレンジ)	タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖 はるさめ	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶)	ピーマン、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが きゅうり、生わかめ キャベツ オレンジ
			小麦粉、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	
16 水	麦ご飯、魚のマリネ、●ポテトサラダ オニオンスープ、すいか、●牛乳	ぜんざい せんべい	米(精白米)、押麦 揚げ油、片栗粉、砂糖、油 にんじんの皮も、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	さけ(鮭) ◎赤ハム	レタス、トマト、きゅうり きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、長ねぎ すいか
			黒砂糖、押麦、グラニュー糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	
17 木	ふりかけごはん、 ミートローフ(ハワイアンソース) ●チョップドサラダ、野菜スープ お誕生日ケーキ、りんごジュース	●かぼちゃ スコーン ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、砂糖 ●ごまドレッシング	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 だいず(ゆで)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶)、パイナップル(缶) トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ キャベツ、たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり(揚げ)、マヨネーズ
			ホットケーキ粉、アレルゲンフリーマーガリン、砂糖 ホットケーキ粉	豆乳 ●バター、おくら、豆乳 ●牛乳	かぼちゃ



金城こども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
18 金	もずく丼、とうふとアーサのみそ汁 ●プリン	●ブルーベリー ジャムパン ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖	血や肉や骨になるもの ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐) ●牛乳、●卵	体の調子を整えるもの わかめ、もやし、にんじん、きゅうり、とうふ 万能ねぎ、あおさ・アーサ
			砂糖 ◎食パン		ブルーベリージャム
19 土	照り焼き丼、厚揚げ豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	にんじん、チンジャオロース、たまねぎ、きざみのみり 厚揚げ、米みそ(甘みそ) オレンジ
			米(精白米)、砂糖、ごま油	米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶)	
22 火	●沖縄そば、モウイの酢の物 果物(バナナ)、●牛乳	●鯖マヨおにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖	ぶた肉(三枚肉)、おくら、かまぼこ、かつお節	万能ねぎ、しょうが しろうり、にんじん バナナ
			米(精白米)、●マヨネーズ	さば(味付缶)	焼のり、しそ
23 水	五穀米ご飯、鶏肉のみぞれかけ ちきなーちゃんぶるー、なすのみそ汁 果物(りんご)	ヒラヤーチー ●牛乳	片栗粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ からしな、にんじん、もやし、にら なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
			小麦粉、油	ツナ(油漬缶) ●牛乳	
24 木	夏野菜マーボー丼、中華スープ 果物(バナナ)、●牛乳	●バター醤油 ポップコーン	米(精白米)、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	なす、トマト、ピーマン、ニンニク、しょうが にんじん、えのきたけ、あらげきくらげ(乾) バナナ
			ポップコーン	●バター	
25 金	ご飯、●魚のチーズ焼き、トマトのツナ和え カレー風味スープ、果物(パイナップル)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖	めかじき、●チーズ ツナ(油漬缶) ぶた肉(ばら)	バセリ トマト、きゅうり キャベツ、にんじん パイナップル
			オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳 豚肩ロース	
26 土	ビビンバ丼、中華スープ 果物(バナナ)	ちんびん	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが たまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ	
			小麦粉、黒砂糖、油、砂糖		
28 月	ご飯、鶏肉のBBQソース焼き ●豆腐とさつまいものサラダ えのきたけと小松菜汁 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	●フルーツ ヨーグルト	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ、ごま 米みそ(甘みそ) ●牛乳 ●ヨーグルト(無糖)	りんご、長ねぎ、しょうが、ニンニク えのきたけ、こまつな、万能ねぎ グレープフルーツ もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)
			砂糖		
29 火	ご飯、豆腐の旨煮、きゅうりのツナ和え じゃがいものみそ汁、すいか	豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、ごま油 ごま油、砂糖 じゃがいも	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	はくさい、にんじん、こまつな、長ねぎ、平しんじり きゅうり、カットわかめ 長ねぎ、あおさ・アーサ すいか
			油、片栗粉	とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐) ●牛乳	たまねぎ、ニンニク
30 水	塩焼きそば、ちくわのカレーマヨ焼き ゆし豆腐、果物(オレンジ)	ホットケーキ ●牛乳	ゆで沖縄めん、ごま油 砂糖	◎スバム缶(ランチョンミート) きんくわ とうふ(ゆし豆腐)	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら 万能ねぎ オレンジ
			ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖	豆乳 ●牛乳	
31 木	ご飯、サバのゆかり焼き、ひじき炒め 南瓜のみそ汁、果物(バナナ)	マスカットゼリー ぼたぼた焼き	米(精白米)	さば ぶた肉(ばら)、だいず(ゆで) 赤みそ	にんじん、ひじき、にら たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ
			こんにゃく、油、砂糖		

熱中症



夏の飲み物 なにがいい？

暑い夏はこまめに水分補給が大切。いろいろな飲み物がありますが
それぞれの特徴を知ってその時に合ったものを選ぶようにしましょう。

麦茶

ミネラルを含み、糖質は含まないため多少
の発汗時や熱中症予防など
普段飲む飲料として適しています。



経口補水液

大量の発汗時や脱水症状が見られる
場合に適します。
電解質(イオン)濃度が高く塩分も多い
ので日常的な水分補給には向きません。



スポーツドリンク

ミネラルを多く含むため発汗時に
向いていますが、糖分が高いため、
摂りすぎに注意！
日常的な水分補給には向きません。



ジュース・牛乳

カロリーが高いため、日常的な水分補給
には適しません。飲む時間と量を
決めましょう。

