

令和7年 7月



★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 仲田栄子

日 曜	献立名	おやつ 午前(1～2歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ 午前(1～2歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする
1 火	あわごはん チキン照り焼き じゃが芋のバターソテー ヘチマのみそ汁 スイカ	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏もも肉 しらす干し 沖縄豆腐 牛乳	米・あわ じゃが芋 バター なたね油 ケーキミックス 黒砂糖	パプリカ ジャム へちま 豆苗 すいか	17 木	お弁当会	牛乳 ジャムサンド	牛乳	食パン	ジャム
2 水	ミートスパゲッティ レタスサラダ コーンスープ りんご	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	豚挽き肉 ツナ缶 牛乳 鶏もも肉	スパゲッティ なたね油 三温糖 白ごま 精白米 かたくり粉	なす・ごぼう マッシュルーム ホールトマト レタス・りんご コーン・トマト コーンクリーム ム	18 金	麦ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー ビスケット	豚挽き肉 ツナ缶 アガー	米・押麦 パン粉 なたね油 バター 三温糖	しめじ・ブロッ コリー きゅうり キャベツ コーンクリーム オレンジ パイン缶詰
3 木	ごはん 鮭のオランダ揚げ 豆腐チャンプルー 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 小倉トースト	鮭 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳 つぶあん	精白米 小麦粉 なたね油 食パン 無塩バター	キャベツ セロリ 人参 ちんげん菜 干しいたけ ネーブル	19 土	五目チャーハン さつま芋バター煮 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 たんなふあくる	卵 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 バター たんなふあく る	白ねぎ レタス りんご ちんげん菜 ネーブル
4 金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き もやしナムル 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 豆腐入りふわふわ お好み焼き	豚肩肉 ツナ缶 牛乳 絹ごし豆腐 魚肉ソー セージ	精白米 押麦 三温糖 なたね油 白ごま 小麦粉	パプリカ ピーマン もやし・わかめ きゅうり 冬瓜・豆苗 オレンジ	22 火	あわごはん チキン照焼き もやしチャンプルー 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ゴマサブレ	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳 スキムミルク 卵	米・あわ 三温糖 バター なたね油 小麦粉 白ごま	もやし ピーマン 白菜 わかめ 豆苗 オレンジ
5 土	マーボー大根丼 もずく酢 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	沖縄豆腐 豚挽き肉 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 バームクーヘ ン	人参・大根 インゲン もずく きゅうり バナナ 刻みのり	23 水	カレーライス レタスサラダ ワカメと卵のスープ バナナ	牛乳 揚げパン	豚もも肉 ツナ缶 牛乳 きな粉	精白米 じゃが芋 なたね油 小麦粉 三温糖・ごま ロールパン	青のり レタス・わかめ コーン缶 きゅうり トマト・パナ ナ ほうれん草
7 月	キーマカレー 春雨サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 セタ・星のクッキー	豚挽き肉 大豆 ロースハム ベーコン 牛乳 卵	精白米 なたね油 小麦粉・春 雨 三温糖 無塩バター	しめじ・トマト ピーマン ホールトマト きゅうり・白菜 ネーブル パイン缶	24 木	ごはん 魚のネギみそ焼き 納豆和え うどんスープ オレンジ	牛乳 キャラットサンド	白身魚 納豆 チーズ 油揚げ 牛乳 ツナ缶	精白米 なたね油 うどん なたね油 食パン	小松菜 白菜 干しいたけ 葉ねぎ 人参 オレンジ
8 火	あわごはん 魚の甘酢あんかけ ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 オレンジ	牛乳 ぼりぼり田作り ワカメおにぎり	白身魚 沖縄豆腐 卵 牛乳 煮干し	米・あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 そうめん 白ごま	ピーマン 竹の子水煮 ゴーヤー ちんげん菜 オレンジ ふりかけ	25 金	コーンピラフ ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	合挽き肉 沖縄豆腐 粉チーズ ベーコン 牛乳	精白米 パン粉 なたね油 バター マカロニ 三温糖	しめじ・コー ン インゲン ミカン缶 きゅうり レタス・なす オレンジ
9 水	ビビンバ丼 もずく酢 じゃが芋のみそ汁 りんご	牛乳 ちんびん	豚挽き肉 卵 油揚げ 牛乳	米・押麦 三温糖 白ごま なたね油 じゃが芋 ちんびんミッ クス	もやし 小松菜 もずく オクラ・トマト 豆苗 りんご	26 土	焼きうどん スライストマト 青菜のみそ汁 バナナ	牛乳 クリームパン	豚肩肉 油揚げ 牛乳	うどん なたね油 クリームパン	もやし セロリ しめじ トマト ちんげん菜 バナナ
10 木	ごはん チキントマト煮 ひじき炒め 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 ツナサンド	鶏もも肉 油揚げ 大豆水煮 沖縄豆腐 牛乳 ツナ缶	精白米 小麦粉 なたね油 ロールパン	ホールトマト しめじ 切干し大根 にら・ヒジキ 小松菜・パナ ナ きゅうり	28 月	麦ごはん お豆入りつくね焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳 ミニピザ	鶏ひき肉 大豆水煮 卵・厚揚げ 牛乳・チーズ しらす干し ウインナー	米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 糸こんにゃく 食パン	ひじき 冬瓜・もずく 干しいたけ えのきたけ ネーブル・ピーマ ン コーン缶
11 金	麦ごはん 魚の洋風西京焼き ふーちゃんぶる はんぺんのすまし汁 オレンジ	牛乳 アメリカンドック	白身魚 卵・しらす干し 豚モモ肉 はんぺん 牛乳 ウインナー	米・押麦 三温糖 無塩バター 車麩 なたね油 ケーキミックス	人参 キャベツ もやし 葉ねぎ えのきたけ オレンジ	29 火	あわごはん 魚のパン粉焼き トマト煮 冬瓜のすり流しスープ りんご	牛乳 たくあん入りおに ぎり	白身魚 卵 粉チーズ 大豆水煮 鶏ひき肉 牛乳	米・あわ パン粉 なたね油 かたくり粉 白ごま	青のり インゲン・冬 瓜 ホールトマト りんご たくあん漬 刻みのり
12 土	スタミナ丼 キュウリの塩昆布和え みそ汁 バナナ	牛乳 スティックパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま スティックパ ン	なす・しめじ きゅうり キャベツ 塩昆布・パナ ナ わかめ・豆 苗 干しいたけ	30 水	三色丼 さつま芋サラダ 中華スープ オレンジ	牛乳 アーサ入りヒラ ヤーチー	鶏ひき肉 卵 牛乳 魚肉ソー セージ	精白米 三温糖 なたね油 さつま芋 さつま芋 じゃが芋 小麦粉	ねぎ・ピーマ ン レーズン ほうれんそう わかめ・あおさ コーン缶 ネーブル
14 月	麦ごはん 魚のタルタル焼き ヘチマカレー風味め かぼちゃポタージュ オレンジ	牛乳 セサミクッキー	白身魚 卵 豚肩肉 ベーコン 豆乳 牛乳	米・押麦 小麦粉・ごま 油・かたくり粉 ケーキミックス 無塩バター 粉黒糖	レタス へちま 南瓜 玉ねぎ ネーブル	31 木	麦ごはん 麻婆豆腐 スパサラダ アーサのすまし汁 オレンジ	牛乳 ウエハース プリン	沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 かにかま 牛乳	米・押麦 三温糖 かたくり粉 サラスパ ウエハース (鉄プラス)	にら・トマト きゅうり 枝豆 あおさ・冬瓜 ネーブル 黄桃缶
15 火	あわごはん チキン唐揚げ 千切りイリチー みそ汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	鶏もも肉 豚肩肉 牛乳 卵	米・あわ 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく お麩・バター 粉黒糖	トマト 切干し大根 刻み昆布 キャベツ えのき・りんご バナナ	今月の休日予定 ☆21日(月)海の日					
16 水	冷やし中華 ちくわのもみじ揚げ ワカメスープ バナナ	牛乳 おかかチーズ おにぎり	卵 ロースハム 牛乳 かつお節 チーズ	中華めん なたね油 三温糖 白ごま 小麦粉 精白米	きゅうり もやし トマト・バナナ わかめ 青のり コーン缶	★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。 ★幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。					