

献立表

2025/07月分

すてらこども園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	火	牛乳	御飯,みそ汁(わかめ・麴),豚肉のしょうが焼き(トマト), コールスローサラダ(マヨネーズ),オレンジ	牛乳,スイートポテト (米粉・ごま)
02	水	牛乳	御飯,みそ汁(さといも・えのき),わかさぎのかりん揚げ, パパイヤリチー,りんご	牛乳,おにぎり(さけ・ごま)
03	木	調整豆乳,せんべい	御飯,もずくのすまし汁,ヘチマのみそ炒め,かぼちゃの甘煮,オレンジ	牛乳,米粉のみかん蒸しパン
04	金	牛乳	ハヤシライス(手作り),コーンスープ(ねぎ),バナナ, 切干大根のサラダ	牛乳,豆乳ももゼリー,せんべい
05	土	調整豆乳,せんべい	トマトケチャップライス,豆乳のクリームスープ, ブロッコリーのおかか和え,果物	麦茶,菓子パン
07	月	牛乳	☆七夕・誕生会,冷やし中華,キラキラスープ,星のコロッケ,すいか	牛乳,誕生ケーキ(クリーム付)
08	火	牛乳	御飯,納豆みそ,みそ汁(もやし・あげ),白身魚の甘酢がけ, 人参しりしり,りんご	ジョア,菜飯おにぎり(小松菜)
09	水	牛乳	御飯,みそ汁(キャベツ・あげ),さばの香り焼き,南瓜のそぼろ煮, パイン缶	牛乳,フライドにんじん (さつまいも)
10	木	調整豆乳,せんべい	★ お弁当会	牛乳,ごまくんべん
11	金	牛乳	もずく丼,はるさめスープ(五目・ごま),粉ふき芋,オレンジ	アイスクリーム,とんがりコーン
12	土	★ 運動会(家庭保育協力願い)		
14	月	牛乳	御飯,豆腐みそ汁(こまつな・豆腐),さばの竜田揚げ,なすの梅和え (おくら・きゅうり),すいか	牛乳,焼きいも
15	火	牛乳	御飯,ワカメスープ(わかめ),鶏肉と冬瓜のクリーム煮, キャベツのフルーツサラダ(もも)	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
16	水	牛乳	御飯,イナムドッチ,さけの香りみそ焼き(ごま),ひじきの煮物,すいか	牛乳,お好み焼き
17	木	調整豆乳,せんべい	御飯,みそ汁(きゃべつ・えのき),野菜たっぷり夏マーボー, おくらのおかか和え,バナナ	牛乳,ぜんざい
18	金	牛乳	御飯,みそ汁(かぼちゃ),赤魚の煮つけ,切干大根の旨煮, いんげんのごま和え,オレンジ	牛乳,プリン,クラッカー
19	土	調整豆乳,せんべい	カレーライス,きのこのスープ,果物	麦茶,菓子パン
21	月	※ 海の日(休園)		
22	火	牛乳	御飯,かぼちゃスープ,白身魚のキャロット焼き,ゴーヤーと梅肉和え, パイン缶	牛乳,豆乳くすもち
23	水	牛乳	御飯,みそ汁(じゃがいも・わかめ),さばのみそ煮,卵の花 (人参・鶏ひき肉),きゅうりのゆかりあえ,すいか	牛乳,ホットケーキ・ココア
24	木	調整豆乳,せんべい	御飯,すまし汁(豆腐・もずく),レバーフライ,野菜のナムル(ごま), オレンジ	ジョア,おにぎり(ゆかり)
25	金	牛乳	御飯,みそ汁(さといも・油あげ),たらこの磯辺焼き,きんぴらごぼう (いんげん・ごま),バナナ	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
26	土	調整豆乳,せんべい	御飯,わかめスープ(もやし),ボークビーンズ,果物	麦茶,菓子パン
28	月	牛乳	御飯,みそ汁(さつまいも・わかめ),さけの塩焼き,おくら炒め,すいか	牛乳,米粉蒸しパン・小豆
29	火	牛乳	豆腐丼,すまし汁(ほうれん草),はるさめサラダ,りんご	牛乳,フレンチトースト(食パン)
30	水	牛乳	御飯,みそ汁(チンゲン菜・あげ),魚の磯部揚げ(小麦), 豆腐チャンプルー,オレンジ	牛乳,さつま芋の天ぷら
31	木	調整豆乳,せんべい	おくらスープ,ミートスパゲティー,ピーマンの塩昆布あえ,すいか	牛乳,おこわ(豚肉・にんじん)

	I和ギー kcal	ﾀﾞｲﾔｸ g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	573	21.8	16.6	261	2.7	371	0.43	0.45	33	6	1.6
目標量	574	23	16	258	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
充足率(%)	100	95	104	101	108	173	134	125	143	167	100
3才未満児	488	19	15.1	254	2.6	301	0.37	0.41	26	4.7	1.3
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	105	103	117	119	113	159	148	146	130	142	87

献立表

2025年7月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7～8	離乳食9～11	離乳食【おやつ】
01(火)	10倍粥 トマト、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 トマト、玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 トマト、玉ねぎ煮 みそ汁（わかめ）	さつま芋煮
02(水)	10倍粥 かつおだし汁 パパイア、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 パパイア、人参つぶし煮	硬粥 里芋のみそ汁 パパイア、人参つぶし煮	人参のお粥
03(木)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁（もずく） 南瓜、玉ねぎ煮	野菜かゆ
04(金)	10倍粥 小松菜、じゃが芋ペースト かつおだし汁	全粥 小松菜、じゃが芋つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 小松菜、じゃが芋煮 コーンスープ	トマトのお粥
05(土)	10倍粥 人参、ブロッコリーペースト 野菜だし汁	全粥 人参、ブロッコリーつぶし煮 野菜だし汁	硬粥 人参、ブロッコリー煮 豆乳スープ	ミルク粥
07(月)	10倍粥 胡瓜、人参ペースト かつおだし汁	全粥 胡瓜、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 胡瓜、人参煮 すまし汁（おくら）	コーンのお粥
08(火)	10倍粥 ピーマン、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 ピーマン、玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 ピーマン、玉ねぎ煮 みそ汁（もやし）	小松菜のお粥
09(水)	10倍粥 南瓜、玉ねぎペースト 昆布だし汁	全粥 南瓜、玉ねぎつぶし煮 昆布だし汁	硬粥 南瓜、玉ねぎ煮 みそ汁（キャベツ）	さつま芋のお粥
10(木)	★ お弁当会			野菜がゆ
11(金)	10倍粥 ごぼう、人参ペースト かつおだし汁	全粥 ごぼう、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 ごぼう、人参煮 みそ汁（里芋）	きな粉がゆ
12(土)	※ 運動会（家庭保育協力願い）			
14(月)	10倍粥 胡瓜、小松菜ペースト かつおだし汁	全粥 胡瓜、小松菜つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 胡瓜、小松菜煮 みそ汁（豆腐）	さつま芋煮
15(火)	10倍粥 かつおだし汁 冬瓜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 冬瓜、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁（ワカメ） 冬瓜、人参煮	みそ粥
16(水)	10倍粥 人参、ひじきペースト かつおだし汁	全粥 人参、ひじきつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 人参、ひじきペースト みそ汁	野菜がゆ

献立表

2025年7月

完全給食

17(木)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁（ワカメ） じゃが芋、人参煮	野菜がゆ
18(金)	10倍粥 人参、いんげんペースト かつおだし汁	全粥 人参、いんげんつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 人参、いんげん煮 みそ汁（南瓜）	南瓜のお粥
19(土)	10倍粥 玉ねぎ、人参ペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 玉ねぎ、人参煮 ゆし豆腐	ミルク粥
21(月)	※ 海の日（休園）			
22(火)	10倍粥 人参、ゴーヤーペースト 野菜だし汁	全粥 人参、ゴーヤーつぶし煮 野菜だし汁	硬粥 人参、ゴーヤー煮 南瓜スープ	きな粉かゆ
23(水)	10倍粥 人参、胡瓜ペースト かつおだし汁	全粥 人参、胡瓜つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 人参、胡瓜煮 みそ汁（じゃが芋）	さつまいも粥
24(木)	10倍粥 ほうれん草、コーンペースト 昆布だし汁	全粥 ほうれん草、コーンつぶし煮 昆布だし汁	硬粥 ほうれん草、コーン煮 みそ汁（豆腐）	かつおだし粥
25(金)	10倍粥 人参、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 人参、玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 人参、玉ねぎ煮 みそ汁（さといも）	コーンのお粥
26(土)	10倍粥 じゃが芋、トマトペースト かつおだし汁	全粥 じゃが芋、トマトつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 じゃが芋、トマト煮 すまし汁（もやし）	ミルク粥
28(月)	10倍粥 玉ねぎ、人参ペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 玉ねぎ、人参煮 みそ汁（さつまいも）	さつまいものお粥
29(火)	10倍粥 胡瓜、人参ペースト 昆布だし汁	全粥 胡瓜、人参つぶし煮 昆布だし汁	硬粥 胡瓜、人参煮 すまし汁（ほうれん草）	南瓜のお粥
30(水)	10倍粥 キャベツ、ピーマンペースト かつおだし汁	全粥 キャベツ、ピーマンつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 キャベツ、ピーマン煮 すまし汁（チンゲン菜）	人参のお粥
31(木)	10倍粥 玉ねぎ、トマトペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、トマト煮 かつおだし汁	硬粥 玉ねぎ、トマトつぶし煮 おくらスープ	野菜がゆ