

2025年 7月

予定献立表

月		火		水		木		金		土							
	1	胚芽ご飯 魚の照焼き 五目大豆煮 玉葱とわかめの味噌汁		2	胚芽ご飯 ローストチキン ココロソテー こうと卵のスープ		3	胚芽ご飯 わかさぎの衣揚げ きんぴら炒め キャベツの味噌汁		4	なすのミートスパゲティー カボチャサラダ きのこの清まし汁 すいか		5	さかなそぼろご飯 豆腐ちゃんぶるー アーサ汁			
		スイートポテト 牛乳		シリアル バナナ 牛乳		かぼちゃのポン・デ・ドーナツ 豆乳		くふぁじゅーしー むぎちゃ		はと麦おこし							
7	ちらし寿司(鮭) キャベツと竹輪の和え物 そうめん汁 オレンジ		8	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ヒジキとモヤシのサラダ 麴とわかめの味噌汁		9	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 切干大根サラダ へちまの味噌汁		10	胚芽ご飯 松風焼 ブロッコリーサラダ アーサとかまぼこのすまし汁		11	もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) からし菜の胡麻和え		12	夕涼み会	
グレープゼリー 星食べよ むぎちゃ		ココアケーキ 牛乳		ちんすこう 味付けいりこ 牛乳		ぼーぼー 牛乳		メロンパン 牛乳									
14	タコライス 冬瓜スープ オレンジゼリー		15	納豆ご飯 ちむしんじ からし菜炒め		16	胚芽ご飯 魚の西京焼き ゴーヤーサラダ 豆苗の味噌汁 アイスクリーム		17	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト		18	 おべんとう 野菜スティック(SAWA) スイカ		19	胚芽ご飯 肉じゃが キュウリスティック 青菜と玉葱の味噌汁	
ホットケーキ 牛乳		もずくのひらやーちー むぎちゃ		誕生日ケーキ 牛乳		おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ											
21			22	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き モーウィとわかめの酢の物 豆腐とコーンのスープ		23	備蓄カレー マセドアンサラダ えのきと青梗菜の清まし汁		24	胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ 人参しりしりー 南瓜の味噌汁 お魚ふりかけ アメリカンドッグ 牛乳		25	胚芽ご飯 魚の有馬焼き パパイヤサラダ 野菜と大豆のスープ		26	五目ご飯 野菜チャンプルー 小松菜の味噌汁	
シークァーサーゼリー リックラッカー むぎちゃ		ふむふむ プルーン 豆乳						黒糖くずもち むぎちゃ		紫芋チップ							
28	胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとカラウの酢醤油和え かきたま汁		29	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 春雨ナムル 鶏肉とエノキのスープ		30	胚芽ご飯 チーズハンバーグ ごま和え(小松菜) オニオンスープ		31	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 五目大豆煮 豆苗の味噌汁							
ジャムサンド 牛乳		ゴーヤー入スコーン むぎちゃ		プリン プレミアムクラッカー		シリアルクッキー 牛乳											

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	ホキ 鶏モモ肉 大豆 油揚げ みそ 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 さつま芋 無塩バター 生クリーム	生姜 ｺﾞﾎﾟﾘ こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん 玉葱 ねぎ わかめ
2	水	鶏ﾃﾂ肉 ﾀｲﾅｰ はんぺん 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん じゃがいも 片栗粉 ﾀﾞﾙ(ﾌｵｽﾄ)	玉葱 生姜 にんにく しめじ ﾉﾞﾛｺﾘｰ 人参 ｺﾗ ｺｰﾝ ﾉﾞﾅ
3	木	わかさぎ 卵 豚肩ﾛｰｽ みそ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 ﾎﾝﾃﾞｻﾞﾐｯｸｽ揚げ油	しらたき ｺﾞﾎﾟﾘ 人参 ｺﾗ ｷｬﾍﾞﾂ
4	金	合挽肉 豚ﾊﾟｰ ﾛｰｽﾙ 豚肩ﾛｰｽ	ｽﾊﾞｹｯﾃﾂ(乾) 油 三温糖 ﾏｶﾛﾆ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 精白米 本みりん	茄子 人参 玉葱 にんにく ﾄﾂﾋﾟｰﾚ 南瓜 胡瓜 えのき しめじ ねぎ ﾏｲ 干し椎茸 ｺﾎﾞｳ
5	土	鯖 沖縄豆腐 ｷﾞ	精白米 三温糖 油 おごし	人参 ｺﾞﾎﾟﾘ みつば 生姜 ｷｬﾍﾞﾂ ﾉﾞ(乾) ねぎ えのき
6	日			
7	月	紅鮭 卵 ちくわ	精白米 三温糖 本みりん サラダ油 白炒りｺﾞﾏ そうめん(乾) ｸﾞﾚｰﾌﾞｴﾞﾘｰ 星たべよ	干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 もやし しめじ みつ葉 ﾐﾚﾝｼﾞ
8	火	ホキ ｷﾞ みそ 普通牛乳 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 おつゆ麩 ｷｬﾂｰｷﾞ粉 ｸﾞﾗﾆｰ糖	玉葱 もやし 胡瓜 人参 えのき ねぎ
9	水	鶏もも肉 ツナ 沖縄豆腐 みそ 牛乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 三温糖 油	切干大根 胡瓜 人参 へちま
10	木	沖縄豆腐 鶏挽肉 みそ かまぼこ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ﾘﾝ粉 胡麻 三温糖 ｷｬﾂｰｷﾞ粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	人参 生姜 玉葱 ﾉﾞﾛｺﾘｰ 胡瓜 ﾄﾂ ﾕｰﾝ ﾉﾞ(乾) ねぎ
11	金	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ ツナ 牛乳	精白米 ごま油 胡麻 ﾏﾛﾝﾘﾝ	もずく ﾋｰﾏﾝ ﾕｰﾝ缶 人参 ねぎ ｶﾗｼ菜 胡瓜 生姜
12	土			
13	日			
14	月	合挽肉 ﾉﾞﾏｽﾃｰｽﾞ 普通牛乳 ﾉﾞﾝ かつお節 卵	精白米 油 ｷｬﾂｰｷﾞ粉 黒砂糖粉 無塩バター	玉葱 ﾚﾀｽ ﾄﾂ ﾉﾞ 冬瓜 人参
15	火	挽きわり納豆 豚ﾊﾟｰ 豚肩ﾛｰｽ みそ 沖縄豆腐 ｷﾞ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 薄力粉	ﾌﾞﾝｾﾝｱﾗのり にんにく 人参 玉葱 ねぎ ｶﾗｼ菜 ｷｬﾍﾞﾂ もやし もずく ｺﾗ
16	水	鮭 みそ 牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ﾐｽｸﾘｰﾑ	生姜 ｺﾞｰﾔｰ ﾉﾞｲ 人参 玉葱 ﾄｳﾐｻﾞｳ しめじ えのき
17	木	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ｷﾞ 固形ﾕｰｸﾞﾙﾄ みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜 人参 漁連おむすびのり
18	金		野菜スティック (sawa)	スイカ
19	土	豚ﾛｰｽ みそ	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 <和干菓子類>おごし	ねぎ 玉葱 人参 ｸﾚｰｽ しらたき 小松菜 胡瓜
20	日			
21	月			
22	火	ｷﾞ みそ ﾕｽ 絹ごし豆腐 麩 ﾏﾏにｷ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ﾏﾃｰｽﾞ 本みりん 三温糖 シークアーサーゼリー リッツクラッカー	胡瓜 ﾓｰｳｲ ﾄﾂ 乾燥わかめ ﾕｰﾝ ねぎ
23	水	スキムミルク 豆乳 麩	精白米 カレーの王子さま じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｸﾞﾗﾆｰ糖	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 ﾕｰﾝ缶 青梗菜 えのき ねぎ ﾎﾙｰﾝ
24	木	豚挽肉 木綿豆腐 卵 みそ お魚ふりかけ ｲﾅｰ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 油 ｷｬﾂｰｷﾞ粉	玉葱 人参 ﾋｰﾏﾝ 南瓜 しめじ ねぎ 長ネギ
25	金	鯖 ｷﾞ 大豆 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 胡麻 ﾀﾋﾞｵｶ粉 芋くず 黒砂糖粉	生姜 にんにく ﾉﾞﾉ干切り 人参 胡瓜 もやし 玉葱
26	土	鶏ﾃﾂ肉 豚肩ﾛｰｽ 絹ごし豆腐 みそ	精白米 本みりん 油 紫芋チップ	人参 干しひじき ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ｺﾗ 小松菜
27	日			
28	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ﾘﾗｽ 卵 きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 片栗粉 食パン	長ねぎ ｺﾗ 人参 生姜 にんにく ﾄﾂ 角ﾖﾗ 胡瓜 みつ葉
29	火	鯖 卵 鶏ﾃﾂ肉 スキムミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 緑豆春雨 三温糖 生ｸﾙﾓ 無塩バター ｸﾞﾗﾆｰ糖	人参 もやし 胡瓜 えのき ねぎ ﾉﾞﾅ ﾉﾞｰ
30	水	合挽肉 普通牛乳 卵 ﾋﾞｸﾞ用ﾃｰｽﾞ ﾉﾞﾝ 大豆	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ﾘﾝ粉(乾) 炒り胡麻 三温糖 片栗粉 ﾎﾘﾝ ﾘｸﾞﾝ ｸﾗｼｶﾙ ｸﾗｯｶｰ	玉葱 小松菜 人参 胡瓜 ﾉﾞ
31	木	ホキ 卵 大豆 鶏ﾃﾂ肉 油揚げ みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 三温糖 おつゆ麩 ｷｬﾂｰｷﾞ粉 油 ﾀﾞﾙ(ﾌｵｽﾄ)	青のり ｺﾎﾞｳ こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん ﾄｳﾐｻﾞｳ しめじ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。