

2025年度 7月

● 献立表

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
1 	2 バス遠足（お弁当持参） 	3 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンのケチャップ煮 ゴーヤーチャンプルー オレンジ 精白米・押麦・なめこ・絹ごし豆腐・葉ねぎ・鶏手羽・たまねぎ・キャノーラ油・沖縄豆腐・豚かた・にんじん・にがり・ルゥ・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・脱脂粉乳・きび砂糖・もも缶	4 ふりかけご飯（玄米） 豚汁（冬瓜） ツナ和え マヨチーズちくわ パイン缶 精白米・押麦・かつおふりかけ・豚かた・沖縄豆腐・とうがん・さといも・こまつな・にんじん・根深ねぎ・まぐろ缶・コン・トマト・レモン果汁・オリーブ油・きび砂糖・竹輪・マヨドレ・チーズ・脱脂粉乳・クリーム・かつお削り節・バセリ・パイン缶・牛乳・さつまいも	5 マーボー豆腐 みそ汁(麩・わか) トマトサラダ（わか） ゼリー 精白米・押麦・沖縄豆腐・豚ひき肉・豚レバー・にんじん・乾ししいたけ・たまねぎ・にんにく・しょうが・きび砂糖・ごま油・片栗粉・にら・ふ・カットわかめ・根深ねぎ・トマト・オクラ・オリーブ油・油揚げ・ごま	6 もずく丼 みそ汁 ブルー 精白米・もずく・豚ひき肉・にんじん・にんにく・きび砂糖・片栗粉・青ピーマン・赤ピーマン・ブルー
	飲むヨーグルト　もちもちドーナツ	EM酪農牛乳、ピーチマフィン(卵除去)	カルピス、焼き芋	麦茶、いなり寿司	麦茶、お菓子
7 チキンピラフ コーンスープ（キャベツ） ブロッコリーの和え物 星形ハンバーグ ゼリー 精白米・押麦・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・にんにく・オクラ・グリーンピース・キャノーラ油・カレー粉・コンソメ・コン・缶・キャベツ・片栗粉・ブロッコリー・トマト・かつお削り節・麦茶・そうめん・きゅうり・ゼリー・ハム・みかん缶	8 トマトスパゲティ 豚肉と白菜のスー きゅうりとみかんの和え物 りんご スパゲティ・豚ひき肉・キャノーラ油・トマト・なす・たまねぎ・しめじ・ごま油・はくさい・豚かた・にんじん・じゃがいもでん粉・きゅうり・みかん缶・きび砂糖	9 麦ご飯 みそ汁（冬瓜・ねぎ） 松風焼き 野菜炒め（もやし・ひじき） すいか 精白米・押麦・とうがん・葉ねぎ・鶏ひき肉・鶏レバー・たまねぎ・パン粉・キャノーラ油・きび砂糖・ごま・にんじん・キャベツ・りょうくともやし・豚かた・ほしひじき・すいか・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・サイダー・卵・黒砂糖	10 玄米ご飯 みそ汁(わか汁・じゃが芋) 生揚げのそぼろ煮（春雨） きゅうりの中華和え パイン缶 精白米・押麦・からしな・じゃがいも・豚ひき肉・キャノーラ油・にんじん・生揚げ・はるさめ・さやいんげん・きゅうり・きび砂糖・ごま油・ごま・パイン缶・牛乳・さつまいも・有塩バター	11 麦ご飯 シチュー レンコンの胡麻マヨサラダ スープ ゼリー 精白米・鶏もも・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・オリーブ油・セロリ・有塩バター・薄力粉・牛乳・クリーム・グリーンピース・れんこん・さやいんげん・ごま・マヨドレ・きび砂糖・麦茶・精白米・かつお節・しらす干し・にんじん・ほしひじき・ごま・キャノーラ油	12 中華丼 スープ チーズ 精白米・豚かた・たまねぎ・にんじん・白菜・椎茸・だけのこ水煮缶・にんにく・キャノーラ油
麦茶、冷やしそうめん	麦茶、ツナマヨおにぎり	EM酪農牛乳、そべぼーぼー	飲むヨーグルト、スイートポテト	EM酪農牛乳、きな粉ラスク	麦茶、お菓子
14 麦ご飯 みそ汁（なす） 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 バナナ 精白米・押麦・なす・葉ねぎ・牛かた0-ス・キャノーラ油・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・きび砂糖・グリーンピース・きゅうり・りょうくともやし・かつお削り節・玄米フレーク・マシュマロ	15 タコライス みそ汁(小松菜・麩) ポテトサラダ りんご 精白米・押麦・牛ひき肉・豚レバー・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャノーラ油・パプリカ粉・レタス・トマト・チーズ・こまつな・車・ふ・じゃがいも・にんじん・きゅうり・コン・缶・マヨドレ・牛乳・薄力粉・豆乳・おきなももずく・にら・まぐろ缶	16 たんじょう日会 麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 鮭の塩麹焼き 赤瓜の煮つけ オレンジ 精白米・押麦・こまつな・生揚げ・しろさけ・モーウィ・にんじん・さやいんげん・豚かた0-ス・キャノーラ油・オレンジ・牛乳・食パン・きな粉・きび砂糖・有塩バター 	17 玄米ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 さつまいものゴマ和え チーズ 精白米・押麦・とうがん・きょうな・ごぼう・にんじん・牛かた0-ス・しょうが・きび砂糖・さつまいも・さやいんげん・マヨドレ・ごま・チーズ・牛乳・シホットケーキ	18 カレーライス しらすのサラダ みそ汁 ゼリー 精白米・押麦・豚ひき肉・豚レバー・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・かぼちゃ・へちま・にがり・キャノーラ油・トマト・ピーラー・チーズ・カレールウ・こまつな・コン・缶・しらす干し・マヨドレ・コン・牛乳・食パン・きな粉・きび砂糖・有塩バター	19 ジューシー みそ汁 ブルー 精白米・肉・にんじん・刻み昆布・ねぎ・ブルー
飲むヨーグルト、玄米フレイクスナック	麦茶、もずく入りひらやちー	しそジュース、誕生ケーキ	飲むヨーグルト、ホットケーキ	麦茶、じゃこひじきおにぎり	麦茶、お菓子
21 海の日 	22 麦ご飯 みそ汁(わか・豆腐) なすの挽き肉炒め ツナ和え(わか・人参) りんご 精白米・押麦・へちま・沖縄豆腐・豚ひき肉・なす・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャノーラ油・カレー粉・片栗粉・にがり・まぐろ缶・マヨドレ・りんご・牛乳・薄力粉・脱脂乳・ベーキングパウダー・有塩バター・きび砂糖・鶏卵・グラノーラ	23 麦ご飯 すまし汁(冬瓜・わか) 魚フライタルタルソース パパイア炒め オレンジ 精白米・押麦・とうがん・カットわかめ・葉ねぎ・キングクリップ・薄力粉・豆乳・パン粉・油・鶏卵・ピクルス・たまねぎ・マヨドレ・パパイア・にんじん・豚かた・にんにく・ごま油・きび砂糖・オレンジ・牛乳・スパゲティ・きな粉・黒砂糖	24 玄米ご飯 みそ汁（山東菜・豆腐） チキンのアップルソース ブロッコリーのおかかチー 和え すいか 精白米・押麦・さんとうさい・沖縄豆腐・りんご・きび砂糖・キャノーラ油・ブロッコリー・チーズ・かつお削り節・すいか・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・カレー粉・コン・缶	25 ハヤシライス モーウィの甘酢和え みそ汁 ゼリー 精白米・押麦・牛かた・鶏レバー・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・ピーマン・キャノーラ油・ハヤシルウ・ウスターソース・モーウィ・きび砂糖・紫いも・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・鶏卵・油 海洋博バス遠足 (4.5歳児)・弁当	26 ジャワライス（昼） スープ チーズ 精白米・鶏もも・にんじん・たまねぎ・無塩バター・カレールウ・コン・缶・グリーンピース
飲むヨーグルト、米粉のパンケーキ、味付小魚	飲むヨーグルト、シリアルクッキー	EM酪農牛乳、豆乳くずもち	飲むヨーグルト、コーンのお焼き（卵抜）	EM酪農牛乳、サーターアングギー	麦茶、お菓子
28 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー バナナ 精白米・押麦・納豆・かつお削り節・豚かた・豚レバー・じゃがいも・にんじん・葉ねぎ・にんにく・沖縄豆腐・キャベツ・たまねぎ・にら・キャノーラ油・ゴマなしミニフィッシュ・牛乳・米粉・ベーキングパウダー・バナナ・きび砂糖・豆乳・ココア	29 てくてく(弁当箱持参) 麦ご飯 豆乳 鯖の味噌煮（玉ネギ） オクラ入り麩炒め りんご 精白米・押麦・こまつな・しめじ・さば・きび砂糖・しょうが・たまねぎ・オクラ・にんじん・車・ふ・豚かた・キャノーラ油・パインアップル・牛乳・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・ごま	30 あんかけ焼きそば すまし汁(わか・豆腐) 粉ふきいも オレンジ 中華めん・豚かた・はくさい・にんじん・たまねぎ・だけのこ・青ピーマン・キャノーラ油・きび砂糖・片栗粉・オクラ・絹ごし豆腐・カットわかめ・じゃがいも・オレンジ・牛乳・さつま芋	31 玄米ご飯 さつま汁 炒り豆腐（卵なし） キャベツのゴマ和え チーズ 精白米・押麦・さつまいも・鶏もも・しらたき・大根・にんじん・根深ねぎ・沖縄豆腐・鶏ひき肉・乾ししいたけ・たまねぎ・キャノーラ油・きび砂糖・キャベツ・コン・缶・きゅうり・ごま・食パン・いちごジャム	☆七夕の行事食☆ 七夕の行事食にそうめんがあります。奈良時代に中国から伝わった小麦粉料理がそうめんのルーツといわれており、無病息災の意味が込められているそうです。また天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。そうめんは食欲のない日におすすめですが、食べるときは麺だけでなく、卵や肉、野菜等をトッピングして栄養を補いましょう。	
飲むヨーグルト、米粉のパンケーキ、味付小魚	飲むヨーグルト、スコーン	EM酪農牛乳、焼き芋	飲むヨーグルト、ジャムパン		

離乳食（9-11） 献立表

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お弁当持参 	2 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁(豆腐) 鶏団子 人参炒め（かつお） オレンジ煮 全がゆ 絹ごし豆腐 葉ねぎ かつおだし 鶏ひき肉 にんじん 片栗粉 キャノーラ油 かつお削り節 しらす干し オレンジ	3 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁 ツナ和え パイン煮 全がゆ 沖縄豆腐 とうがん さといも こまつな 根深ねぎ かつおだし きゅうりまぐろ缶 トマト レモン果汁 オリーブ油 きび砂糖 さつまいも ヨーグルト無糖 きな粉 パイン缶	4 マーボー丼 みそ汁(麩カ) トマトサラダ（カ） 全がゆ 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚レバー にんじん たまねぎ きび砂糖 こま油 片栗粉 にら 焼きなす 世ふ カットわかめ 根深ねぎ かつおだし トマト オクラ オリーブ油 精白米	5 もずく丼 みそ汁（へちま） 全がゆ おきなわもずく 豚ひき肉 にんじん きび砂糖 かつおだし 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン 鶏卵 キャノーラ油 へちま プロセスチーズ
	コーンフレーク粥	全がゆ（人参汁）	蒸し芋	そうすい	チーズがゆ
7 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 魚と野菜のミルク煮 コーンスープ（キャベツ） 全がゆ キングクリップ たまねぎ にんじん ブロッコリー 調整粉乳 スイート缶 キャベツ かつおだし 片栗粉 そうめん きゅうり	8 トマトスパゲティ（煮込み） 白菜のスー スティックキュウリ りんご煮 スパゲティ 豚ひき肉 キャノーラ油 トマト なす たまねぎ こま油 はくさい にんじん かつおだし 片栗粉 きゅうり 精白米 きな粉 きび砂糖 りんご	9 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（冬瓜） 松風焼き 野菜炒め煮（もやしひじき） すいか煮 全がゆ とうがん 葉ねぎ かつおだし 鶏ひき肉 鶏レバー たまねぎ パン粉 キャノーラ油 きび砂糖 にんじん キャベツ りょくとうもやし ほしひじき 精白米 すいか	10 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁(かつおじゃが芋) 豆腐のそぼろ煮 スティックキュウリ パイン煮 全がゆ からしな じゃがいも かつおだし 豚ひき肉 キャノーラ油 にんじん 絹ごし豆腐 はるさめ さやいんげん きゅうり さつまいも 有塩バター パイン缶	11 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 チキンのミルク煮 インゲンのおかか和え みそ汁 鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん オリーブ油 有塩バター 薄力粉 調整粉乳 さやいんげん かつお削り節 精白米 かつお節 しらす干し にんじん ほしひじき キャノーラ油 食パン	12 中華丼 スープ 精白米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん キャノーラ油 大根 かつおだし まぐろ缶 味噌
そうめんぶつとうー	きなこおはぎ	おじや（ミチ）	さつま芋のバター焼き	トースト スープ	ツナがゆ
14 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（なす） じゃがいもと魚の煮物 きゅうりともやしの和え物 バナナ煮 全がゆ なす かつおだし キングクリップ じゃがいも たまねぎ にんじん きび砂糖 きゅうり りょくとうもやし かつお削り節 オートミール パナナ 調整粉乳 キャノーラ油 パナナ	15 タコライス(軟) みそ汁(小松菜麩) ポテトサラダ りんご煮 全がゆ 牛ひき肉 豚レバー たまねぎ にんじん レタス トマト ピザチーズ こまつな 焼きなす かつおだし じゃがいも にんじん きゅうり トマト マヨドレ りんご	16 たんじょう会 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁(青菜豆腐) 鮭の煮つけ 赤瓜の煮つけ オレンジ煮 全がゆ こまつな 絹ごし豆腐 かつおだし しらす 片栗粉 モーウィー にんじん さやいんげん 鶏ひき肉 オレンジ ホットケーキ	17 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 すまし汁(冬瓜水菜) 人参と鶏ひき肉のみそ煮 さつまいものゴマ和え 全がゆ とうがん きょうな かつおだし にんじん 鶏ひき肉 きび砂糖 片栗粉 さつまいも さやいんげん マヨドレ こまつな コーンフレーク 調整粉乳 りんご	18 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 豚肉と根菜のミルク煮 しらすのサラダ みそ汁 全がゆ 豚ひき肉 豚レバー たまねぎ にんじん じゃがいも かぼちゃ へちま 有塩バター 調整粉乳 こまつな トマト しらす干し マヨドレ かつおだし	19 ジューシー みそ汁 精白米 にんじん ししいだけ ひじき キャノーラ油 かつおだし かぼちゃ 鶏ひき肉 たまねぎ
オートミールとバナナのお焼き	人参がゆ	ホットケーキ	コーンフレーク粥	おじや	軟飯（そぼろ）
21 	22 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁(大豆豆腐) なすの挽き肉炒め煮 ツナ和え(ア-ヤ-人参) りんご煮 全がゆ へちま 沖縄豆腐 かつおだし 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さやいんげん キャノーラ油 片栗粉 にがり まぐろ缶 マヨドレ 精白米 こまつな りんご	23 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 すまし汁(冬瓜カ) 煮魚 人参シリシリ オレンジ煮 全がゆ とうがん カットわかめ 葉ねぎ かつおだし キングクリップ 片栗粉 にんじん こま油 きび砂糖 そうめん オレンジ	24 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（山東菜豆腐） 魚のアップルソース ブロッコリーのおかか和え すいか煮 全がゆ さんとうさい 沖縄豆腐 かつおだし キングクリップ りんご きび砂糖 ブロッコリー かつお削り節 精白米 にんじん プロセスチーズ すいか	25 ハヤシライス モーウィーの甘酢和え みそ汁 全がゆ 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 青ピーマン キャノーラ油 薄力粉 有塩バター モーウィー きび砂糖 食パン しらす干し マヨドレ チーズ コーンフレーク	26 ジャワライス（軟） すまし汁(小松菜) 精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 無塩バター トマト こまつな かつおだし
	そうすい	そうめん汁	人参がゆ	コーンフレーク粥	軟飯（こまつな人参たまねぎ）
28 全がゆ（5倍）～軟飯(納豆) みそ汁 タマナーチャンプルー バナナ煮 全がゆ 糸引き納豆 かつお削り節 じゃがいも にんじん 葉ねぎ かつおだし 沖縄豆腐 豚かた キャベツ たまねぎ にら キャノーラ油 オートミール パナナ 調整粉乳	29 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 すまし汁(小松菜) 鯖の味噌煮（玉ネギ） オクラ入り麩炒め煮 りんご煮 全がゆ こまつな かつおだし さば きび砂糖 たまねぎ オクラ にんじん 焼きなす 缶詰 キャノーラ油 りんご	30 あんかけ焼きそば すまし汁(カ豆腐) 粉ふきいも オレンジ煮 中華めん 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 青ピーマン キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 オクラ 絹ごし豆腐 カットわかめ かつおだし じゃがいも オレンジ そうめん	31 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 さつま汁 炒り豆腐 キャツのごま和え 全がゆ さつまいも 鶏もも 大根 にんじん 根深ねぎ かつおだし 沖縄豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ キャノーラ油 きび砂糖 キャベツ トマト こま 食パン	☆七夕の行事食☆ 七夕の行事食にそうめんがあります。奈良時代に中国から伝わった小麦粉料理がそうめんのルーツといわれており、無病息災の意味が込められているそうです。また天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。そうめんは食欲のない日におすすめですが、食べるときは麺だけでなく、卵や肉、野菜等をトッピングして栄養を補いましょう。	
オートミールとバナナのお焼き	チーズがゆ	そうめん汁（絹ごし）	トースト スープ		

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

《はちみつ・黒糖は乳児ボツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》