

2025年07月		献立表				初期	
日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	おかゆ、きゃべつときゅうりのペースト、トマトとたまねぎと人参の汁	米	ミルク	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
02 水	ミルクパン粥、さつまいものマッシュ、たまねぎと人参ときゃべつの汁	食パン、さつまいも	ミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつおだし汁	ミルク	ミルク
03 木	おかゆ、豆腐ときゅうりのペースト、大根とたまねぎの汁	米、片栗粉	木綿豆腐、いわし(煮干し)、ミルク	たまねぎ、だいこん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
04 金	トマトとたまねぎ入りうどん、きゅうりときゃべつと人参のペースト、	うどん	ミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
07 月	おかゆ、なすとじゃがいものペースト、そうめんの汁	米、片栗粉、干しそうめん、じゃがいも	ミルク	なす	かつおだし汁	ミルク	ミルク
08 火	おかゆ、きゃべつと人参ときゅうりのペースト、たまねぎとさつまいもの汁	米、さつまいも	ミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
09 水	ミルクパン粥、きゅうりとじゃがいものペースト、豆腐と人参の汁	食パン、じゃがいも	絹ごし豆腐、ミルク	にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
10 木	しらすと人参のうどん、きゃべつとたまねぎのペースト	ゆでうどん、片栗粉	ミルク、しらす	たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
11 金	おかゆ、きゅうりと大根のペースト、人参とたまねぎと豆腐の汁	米、片栗粉	ミルク、木綿豆腐	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	ミルク	ミルク
14 月	おかゆ、きゅうりとほうれん草とにんじんのペースト、トマトとたまねぎの汁	米、片栗粉	ミルク	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
15 火	おかゆ、かれいと人参のペースト、たまねぎとトマトの汁	米	かれい、いわし(煮干し)、○ミルク	にんじん、トマト、たまねぎ	かつおだし汁	ミルク	ミルク
16 水	ミルクパン粥、メルルーサとキャベツのペースト、じゃがいもの汁	食パン、○干しうどん(ゆで)、◎さつまいも、じゃがいも	メルルーサ、ミルク	キャベツ、○たまねぎ	かつおだし汁	ミルク	ミルク
17 木	豆腐と野菜入りうどん、きゅうりとさつまいものマッシュ	うどん、さつまいも、片栗粉	木綿豆腐、ミルク	キャベツ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
18 金	おかゆ、しらすとキャベツと胡瓜と人参のペースト、南瓜の汁	米、片栗粉	いわし(煮干し)、しらす、ミルク	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
22 火	おかゆ、キャベツと胡瓜のと人参のペースト、小松菜とたまねぎと豆腐の汁	米、片栗粉	木綿豆腐、いわし(煮干し)、ミルク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな	かつおだし汁	ミルク	ミルク
23 水	ミルクパン粥、人参ときゃべつのペースト、じゃがいもとたまねぎの汁	食パン、じゃがいも	ミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	ミルク	ミルク
24 木	おかゆ、トマトときゅうりと人参のペースト、かぼちゃとなすとじゃがいもの汁	米、じゃがいも	ミルク	きゅうり、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす	かつおだし汁	ミルク	ミルク
25 金	おかゆ、なすと人参のペースト、たまねぎとしらすの汁	米	ミルク、いわし(煮干し)、しらす	たまねぎ、なす、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
28 月	おかゆ、きゃべつとトマトときゅうりのペースト、豆腐となすとたまねぎの汁	米、片栗粉	豆腐、いわし(煮干し)、ミルク	キャベツ、たまねぎ、トマト、なす、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
29 火	しらす入り粥、じゃがいもと人参ときゅうりのマッシュ、キャベツとたまねぎの汁	米、じゃがいも、片栗粉	ミルク、いわし(煮干し)、しらす	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
30 水	ミルクパン粥、ほうれん草と人参とさつまいものペースト、きゃべつと小松菜の汁	食パン、さつまいも	ミルク	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、こまつな	かつおだし汁	ミルク	ミルク
31 木	おかゆ、かれいときゅうりのペースト、冬瓜と人参の汁	米、片栗粉	かれい、ミルク	きゅうり、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク

＊都合によりメニュー変更になる場合があります。

2025年07月		献立表				中期	
日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	おかゆ、きゃべつとピーマンときゅうりとささみのぼってり煮、トマトともやしとたまねぎと人参の汁	米、○食パン	ささみ、○ミルク	キャベツ、トマト、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	ミルクパン粥
02 水	ミルクパン粥、たまねぎと人参ときゃべつとチンゲンサイの汁、煮バナナ	食パン、○米、◎さつまいも	ささみ、ミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○ほうれんそう、チンゲンサイ	かつおだし汁	さつまいものマッシュ	ほうれん草入り粥
03 木	おかゆ、豆腐とマカロニときゅうりのぼってり煮、ピーマンと大根とたまねぎとチンゲン菜の汁	米、○食パン、マカロニ、片栗粉、◎ハイハイン	木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン	かつおだし汁	ハイハイン	ヨーグルト入りパン粥
04 金	トマトとピーマンとたまねぎのスパゲティ、ささみときゅうりときゃべつと人参のぼってり煮	○米、スパゲティ、◎ハイハイン	ささみ、○きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり	かつおだし汁	ハイハイン	きな粉入り粥
07 月	おかゆ、ささみとなすともやしのぼってり煮、そうめんとおクラとの汁	米、片栗粉、干しそうめん、○ハイハイン、◎じゃがいも	ささみ、○ヨーグルト(無糖)	なす、もやし、オクラ	かつおだし汁	じゃがいものマッシュ	ヨーグルト、ハイハイン
08 火	ささみ入り粥、きゃべつと人参ときゅうりのぼってり煮、たまねぎとわかめの汁	米、○食パン、◎さつまいも	ささみ、○豆乳クリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁	さつまいものマッシュ	豆乳入りパン粥
09 水	ミルクパン粥、ひじきともやしときゅうりとじゃがいものぼってり煮、豆腐と人参の汁	○米、食パン、じゃがいも	絹ごし豆腐、ささみ、○しらす、ミルク	もやし、にんじん、きゅうり、ひじき、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	しらす入り粥
10 木	ささみと人参のうどん、きゃべつともやしとたまねぎのぼってり煮	ゆでうどん、○米、片栗粉、◎ハイハイン	ささみ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、○カットわかめ	かつおだし汁	ハイハイン	わかめ入り粥
11 金	おかゆ、ささみときゅうりと大根のぼってり煮、人参とたまねぎと豆腐の汁	米、片栗粉、○ハイハイン、◎ハイハイン	○ヨーグルト(無糖)、ささみ、木綿豆腐	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	ハイハイン	ハイハイン、ヨーグルト
14 月	おかゆ、きゅうりとほうれん草ともやしとにんじんのぼってり煮、トマトとたまねぎの汁	米、○食パン、片栗粉	ささみ、○豆乳、◎ヨーグルト(無糖)	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、トマト、にんじん	かつおだし汁	ヨーグルト	豆乳入りパン粥
15 火	おかゆ、かれいと人参とピーマンのぼってり煮、たまねぎとトマトといんげんの汁	米、○食パン	かれい、いわし(煮干し)、○ミルク	にんじん、トマト、たまねぎ、ピーマン、いんげん、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	ミルクパン粥
16 水	ミルクパン粥、メルルーサとひじきとキャベツのぼってり煮、オクラとじゃがいもの汁	食パン、○干しうどん(ゆで)、◎さつまいも、じゃがいも	メルルーサ、ミルク	キャベツ、○たまねぎ、オクラ、ひじき	かつおだし汁	さつまいものマッシュ	煮込みうどん
17 木	豆腐と野菜入りうどん、きゅうりとさつまいものマッシュ	うどん、さつまいも、○米、片栗粉、◎ハイハイン	木綿豆腐	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、○わかめ	かつおだし汁	ハイハイン	わかめ入り粥
18 金	おかゆ、しらすとキャベツと胡瓜と人参のぼってり煮、冬瓜と南瓜の汁	米、片栗粉、◎ハイハイン、○ハイハイン	いわし(煮干し)、しらす、○ヨーグルト(無糖)	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、とうがん、きゅうり、もやし	かつおだし汁	ハイハイン	ハイハイン、ヨーグルト
22 火	おかゆ、キャベツと胡瓜のと人参のぼってり煮、小松菜とたまねぎと豆腐の汁	米、○食パン、片栗粉	木綿豆腐、いわし(煮干し)、○ミルク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	ミルクパン粥
23 水	ミルクパン粥、人参ときゃべつともやしのぼってり煮、じゃがいもとたまねぎとささみの汁	食パン、○米、じゃがいも、◎さつまいも	ささみ、○しらす干し、ミルク	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ	かつおだし汁	さつまいものマッシュ	しらす入り粥
24 木	おかゆ、トマトとズッキーニと人参のぼってり煮、もやしとかぼちゃとなすとじゃがいもの汁	米、○ゆでそうめん、じゃがいも、◎ハイハイン	ささみ	○きゅうり、トマト、○たまねぎ、もやし、かぼちゃ、にんじん、ズッキーニ、なす、○カットわかめ	かつおだし汁	ハイハイン	わかめそうめん
25 金	おかゆ、なすとささみと人参のぼってり煮、ズッキーニとピーマンとたまねぎの汁	米、○食パン、○ミルク	ささみ、いわし(煮干し)、○ミルク	すいか、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、にんじん	かつおだし汁	煮すいか	ミルクパン粥
28 月	おかゆ、ささみときゃべつとトマトときゅうりのぼってり煮、豆腐となすとたまねぎの汁	米、○じゃがいも、片栗粉	豆腐、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、ささみ	キャベツ、たまねぎ、トマト、なす、きゅうり	かつおだし汁	ヨーグルト	マッシュポテト
29 火	ささみ入り粥、じゃがいもと人参ときゅうりのマッシュ、キャベツとたまねぎと黄ピーマンの汁	米、じゃがいも、○食パン、片栗粉	ささみ、○絹ごし豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	豆腐入りパン粥
30 水	ミルクパン粥、ほうれん草と人参とささみのぼってり煮、きゃべつと小松菜の汁	食パン、○米、◎さつまいも	ささみ、ミルク	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、こまつな、○わかめ	かつおだし汁	さつまいものマッシュ	わかめ入り粥
31 木	おかゆ、かじきと春雨ともやしときゅうりのぼってり煮、冬瓜と人参の汁	米、片栗粉、はるさめ、◎ハイハイン、○ハイハイン	○ヨーグルト(無糖)、かじき	とうがん、もやし、きゅうり、にんじん	かつおだし汁	ハイハイン	ハイハイン、ヨーグルト

＊都合によりメニュー変更になる場合があります。

食後必要に応じて育児用ミルクを飲ませています。
(牛乳・スキムミルクについては1才をすぎってからご家庭の状況に踏まえて進めていきます。)

2025年07月			献立表				富士見保育園		
日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01火	ご飯(麦入り)、回鍋肉、春雨サラダ、鶏としめじのスープ	527.3(434.6) 21.1(16.6) 17.6(14.2) 2.1(1.6)	米、○食パン 8枚切り、はるさめ、押麦、砂糖、○ねりごま、○砂糖、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、鶏もも小間切れ、○スキムミルク、ベーコン、みそ、○バター	キャベツ、トマト、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、しめじ、ねぎ、◎バナナ	しょうゆ、酒、酢、鶏ガラ、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、黒ごまトースト	
02水	ハムカツサンド、ビーフンスープ、バナナ	556.1(481.6) 21.0(16.9) 12.3(9.9) 2.2(1.7)	食パン、○米、小麦粉、パン粉、ビーフン、油、大豆マヨネーズ、○砂糖、◎さつまいも	豚ひき肉、○スキムミルク、ハム、○ベーコン、○バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○ほうれんそう、チンゲンサイ	中濃ソース、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	麦茶、さつまいも	スキムミルク、ほうれん草とベーコンのおにぎり	
03木	ご飯(麦入り)、和風おろしハンバーグ、マカロニサラダ、チンゲン菜のみそ汁	571.9(477.5) 20.9(18.1) 17.0(15.1) 1.3(1.2)	米、○小麦粉、マカロニ、○砂糖、押麦、大豆マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、○豆乳クリーム、ハム、白みそ、○無塩バター、いわし(煮干し)、◎チーズ	○りんご天然果汁、たまねぎ、だいごん、○パイン缶、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、コーン缶	しょうゆ、○ペーキングパウダー、みりん、酢、食塩、カレー粉	麦茶、チーズ	リンゴジュース、パインケーキ	誕生日会
04金	ナポリタン、チキンサラダ、玉ねぎとしめじのスープ	486.9(415.8) 20.2(16.6) 16.7(14.4) 2.1(1.8)	○米、スパゲティ、砂糖、油、○砂糖、◎菓子	○牛乳、鶏もも肉 20g、ベーコン、○白みそ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、ピーマン、きゅうり、トマトビュレ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、○みりん、○しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	牛乳、五平餅風おにぎり	
05土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	517.8(468.0) 14.1(11.9) 12.8(10.5) 1.5(1.2)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油	○牛乳、ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、りんごゼリー	
07月	ご飯、七タ汁、鶏の唐揚げ、ごまごまちんぷい	507.3(464.7) 18.5(17.4) 15.3(12.7) 2.0(1.7)	米、片栗粉、干しそうめん、○砂糖、油、砂糖、○菓子	鶏もも肉 30g、白ごま、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	○りんご天然果汁、なす、もやし、○パイン缶、◎オレンジ天然果汁、オクラ、○にんじん、しょうが、○かんでんクック、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト	麦茶、七タゼリー、菓子	
08火	ハヤシライズ、野菜の甘酢、わかめスープ	576.9(501.8) 19.1(15.7) 21.6(17.4) 2.2(1.7)	米、○小麦粉、押麦、○グラニュー糖、砂糖、油、◎さつまいも	○牛乳、豚肩小間切れ、○ヨーグルト(無糖)、○バター、○豆乳クリーム、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、○いちごジャム、カットわかめ、にんにく	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、○ペーキングパウダー、食塩、コンソメ	麦茶、さつまいも	牛乳、スコーン	
09水	コーンポテトサンド、麻婆豆腐スープ、ひじきのナムル	403.0(488.3) 17.7(18.9) 12.7(14.2) 1.8(2.0)	○米、マーガリンロール 55g、じゃがいも、大豆マヨネーズ、砂糖、○砂糖、ごま油、マーガリンロール 45g	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○スキムミルク、白みそ、○チーズ	もやし、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶、ひじき、○塩こんぶ、◎バナナ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、昆布とチーズのおにぎり	
10木	わかめとなるとのラーメン、春巻き、切干大根のサラダ	502.4(427.0) 19.0(15.6) 14.3(12.5) 1.9(1.6)	ゆで中華めん、○米、春巻きの皮、はるさめ、大豆マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、砂糖、小麦粉、◎菓子	○牛乳、豚ひき肉、豚肩小間切れ、なると、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、○こんぶ佃煮、切り干しだいごん、干しいたけ、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、鶏ガラ、酢、食塩	麦茶、菓子	牛乳、ごま昆布おにぎり	
11金	のり佃煮ご飯、松風焼き、胡瓜とごぼうのサラダ、けんちん汁	506.8(434.2) 22.3(19.8) 15.9(14.3) 1.8(1.6)	米、大豆マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、○菓子	○ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、かつお節、白ごま、◎チーズ	ごぼう、きゅうり、だいごん、にんじん、たまねぎ、のり佃煮、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、カップヨーグルト	
12土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	420.7(390.3) 14.7(12.4) 13.1(10.7) 1.5(1.2)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油、○菓子	○牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、ぶどうゼリー、菓子	
14月	ビビンバ、たたき胡瓜、トマトと卵のスープ	509.5(466.4) 21.6(19.9) 17.9(14.8) 1.0(0.9)	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、ごま油、砂糖、○油、片栗粉	○牛乳、豚肩小間切れ、○豆乳、卵、○ゆであずき缶、赤みそ、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、トマト、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華スープ、酢、○ペーキングパウダー、鶏ガラ	飲むヨーグルト	牛乳、小倉蒸しパン	
15火	ご飯(麦入り)、鮭の西京焼き、切干大根の炒め煮、なめこと葱のみそ汁	562.2(477.0) 31.4(25.4) 18.0(14.4) 2.1(1.7)	米、○食パン 8枚切り、押麦、油、砂糖	○牛乳、さけ、○とろけるチーズ、白みそ、○ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	なめこ、にんじん、○トマト、○たまねぎ、○ピーマン、切り干しだいごん、ねぎ、いんげん、◎バナナ	○ケチャップ、しょうゆ、みりん、みりん、酒	麦茶、バナナ	牛乳、ピザトースト	
16水	フィッシュサンド、ひじきとキャベツのサラダ、オクラとえのきのスープ	348.5(458.1) 17.7(19.1) 15.5(16.6) 2.5(2.6)	マーガリンロール 55g、○干しうどん(ゆで)、パン粉、小麦粉、油、大豆マヨネーズ、○天かす、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	○牛乳、メルルーサ、ベーコン、○かつお節	キャベツ、○たまねぎ、えのきたけ、オクラ、コーン缶、○ねぎ、ひじき、○干しいたけ	しょうゆ、○しょうゆ、中濃ソース、○みりん、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、天かすと葱のうどん	
17木	五目焼きそば、さつま芋のサラダ、豆腐のスープ	415.1(352.1) 13.4(12.1) 10.1(9.6) 1.7(1.5)	焼きそばめん、さつまいも、○米、大豆マヨネーズ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肩小間切れ、なると、◎チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、○こんぶ佃煮、おうめ干し・調味漬、干しいたけ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩、コンソメ、鶏ガラ	麦茶、チーズ	麦茶、ごま昆布おにぎり	
18金	ご飯、さば(かじき)のかば焼き、キャベツと胡瓜の梅和え、冬瓜と南瓜のみそ汁	399.0(314.8) 16.7(13.2) 11.3(6.1) 1.3(1.1)	米、○砂糖、油、片栗粉、◎菓子	さば、白みそ、いわし(煮干し)、かじき	○オレンジ天然果汁、キャベツ、かぼちゃ、○にんじん、とうがん、きゅうり、もやし、うめ干し・調味漬、しょうが、○かんでん(粉)	みりん、しょうゆ	麦茶、菓子	麦茶、にんじんゼリー	
19土	ハヤシライズ、キャベツのスープ、バナナ	470.1(428.6) 13.3(11.2) 10.8(8.7) 1.9(1.5)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、○菓子	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、菓子、りんごゼリー	
22火	親子丼、キャベツと胡瓜の昆布和え、小松菜のみそ汁	610.5(518.7) 23.8(19.4) 18.9(15.3) 1.9(1.5)	米、○食パン 8枚切り、○小麦粉、○グラニュー糖、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも小間切れ、○バター、白みそ、○卵、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、◎バナナ	しょうゆ、みりん	麦茶、バナナ	牛乳、メロンパントースト	
23水	ウインナーサンド、野菜たっぷりポトフ、にんじんサラダ	469.8(418.0) 16.1(13.3) 15.9(12.9) 2.5(2.0)	マーガリンロール 55g、○米、じゃがいも、油、○砂糖、砂糖、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	ウインナー、鶏もも小間切れ、○しらす干し、白ごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ	しょうゆ、ケチャップ、○しょうゆ、○みりん、酢、○酒、コンソメ、食塩	麦茶、さつまいも	麦茶、じゃこおにぎり	
24木	夏野菜カレー、トマトと胡瓜のさっぱりサラダ、もやしのスープ、ヤクルト	484.6(416.1) 16.6(14.8) 14.9(13.5) 3.2(2.7)	米、○ゆでそうめん、じゃがいも、○大豆マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	ヤクルト、豚肩小間切れ、○ツナ油漬缶、スキムミルク、○かつお節、かつお節、白ごま、◎チーズ	きゅうり、トマト、たまねぎ、もやし、えのきたけ、かぼちゃ、にんじん、ズッキーニ、なす、○きゅうり、○カットわかめ、にんにく	カレーウ、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、酢、食塩、○食塩	麦茶、チーズ	麦茶、冷やし素麺	
25金	ご飯、なすと豚肉の炒め物、ズッキーニのみそ汁、すいか	487.2(416.0) 17.7(14.6) 10.4(9.3) 1.3(1.2)	米、○食パン 8枚切り、砂糖、ごま油、◎菓子	○牛乳、豚肩小間切れ、白みそ、いわし(煮干し)	すいか、たまねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、○いちごジャム	しょうゆ、酒	麦茶、菓子	牛乳、ジャムサンド	
26土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	517.8(468.0) 14.1(11.9) 12.8(10.5) 1.5(1.2)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、○菓子	○牛乳、ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、ぶどうゼリー	
28月	ご飯(麦入り)、鶏つくね、和風サラダ、なすのみそ汁	450.4(418.5) 17.8(16.9) 14.0(11.4) 1.5(1.3)	米、○じゃがいも、砂糖、片栗粉、○油、油、ごま油、押麦	鶏ももひき肉、押し豆腐、○ベーコン、みそ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、トマト、なす、○たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢、酒、○食塩、食塩、○パセリ粉、○コンソメ	飲むヨーグルト	麦茶、ジャーマンポテト	
29火	ご飯(麦入り)、鶏肉の甘酢あんかけ、ポテトサラダ、キャベツのみそ汁	570.6(484.3) 26.3(21.5) 15.6(12.5) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、大豆マヨネーズ、押麦、片栗粉、○油、油、砂糖	鶏むね肉 30g、○スキムミルク、○絹ごし豆腐、白みそ、ハム、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、黄ピーマン、◎バナナ	ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、豆腐クッキー	
30水	ベーコンきゃべつサンド、ワタンスープ、ほうれん草のソテー	534.9(471.3) 19.7(16.3) 23.4(18.9) 2.2(1.8)	マーガリンロール 55g、○米、ワタンの皮、大豆マヨネーズ、ごま油、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、バター	ほうれんそう、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン缶、こまつな、ねぎ	しょうゆ、○炊き込みわかめ、食塩、コンソメ	麦茶、さつまいも	牛乳、わかめおにぎり	
31木	ご飯、まぐろのバーベキュー風味、春雨の酢の物、にんじゃスープ	523.4(449.1) 23.3(20.7) 14.8(13.4) 2.0(1.8)	米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油、○菓子	○ヨーグルト(加糖)、かじき、ベーコン、かつお節、◎チーズ	とうがん、もやし、きゅうり、にんじん、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、カップヨーグルト	

＊都合によりメニュー変更になる場合があります。

2025年07月		献立表				後期	
日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	軟飯、回鍋肉、野菜と鶏としめじのスープ	米、○食パン、○砂糖、油	豚肉(肩ロース)、鶏もも小間切れ、ベーコン、みそ、○バター	キャベツ、トマト、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、しめじ、ねぎ、◎バナナ、○ジャム	しょうゆ、酒、かつおだし汁	煮バナナ	ジャムサンド
02 水	食パン、ビーフンスープ、煮バナナ	食パン、○米、ビーフン、◎さつまいも	豚ひき肉、○ベーコン、○バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○ほうれんそう、チンゲンサイ	しょうゆ、○しょうゆ、かつおだし汁	さつまいも	ほうれん草とベーコン入り粥
03 木	軟飯、肉団子とマカロニサラダ、チンゲン菜のみそ汁	米、○小麦粉、マカロニ、○砂糖、大豆マヨネーズ、砂糖、片栗粉、◎ハイハイン	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、○豆乳クリーム、ハム、みそ、○バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、コーン缶、	しょうゆ、○ベーキングパウダー、かつおだし汁	ハイハイン	ヨーグルト入り蒸しパン
04 金	ナポリタン、チキンサラダ、玉ねぎとしめじのスープ	○米、スパゲティ、砂糖、油、◎ハイハイン	鶏もも肉、ベーコン、○みそ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、ピーマン、きゅうり、トマトビュレ	しょうゆ、かつおだし汁	ハイハイン	きな粉入り粥
07 月	軟飯、七夕汁、鶏の唐揚げ(油抜き)とごまごまちんぷい	米、片栗粉、干しそうめん、油、砂糖、○ハイハイン	鶏もも肉、白ごま、○ヨーグルト	なす、もやし、オクラ、しょうが、にんにく、◎じゃがいも	しょうゆ、酒、かつおだし汁	じゃがいものマッシュ	ヨーグルト、ハイハイン
08 火	あんかけ軟飯、野菜の甘酢、わかめスープ	米、○小麦粉、○砂糖、油、◎さつまいも	豚肩小間切れ、○ヨーグルト(無糖)、○バター、○豆乳クリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、カットわかめ	酢、しょうゆ、○ベーキングパウダー、かつおだし汁	さつまいも	ヨーグルト入り蒸しパン
09 水	食パン、麻婆豆腐スープ、ひじきのナムル	○米、食パン、じゃがいも、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、○しらす	もやし、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶、ひじき、◎バナナ	しょうゆ、酢、かつおだし汁	煮バナナ	しらす入り粥
10 木	野菜煮込みうどん、春巻き	ゆでうどん、○米、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、砂糖、小麦粉、◎ハイハイン	豚ひき肉、豚肩小間切れ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、切り干しだいこん、干しいたけ、○カットわかめ	しょうゆ、かつおだし汁	ハイハイン	わかめ入り粥
11 金	軟飯、松風焼きと胡瓜とごぼうのサラダ、野菜汁	米、大豆マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、◎ハイハイン、○マンナビスケット	○ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、白ごま	ごぼう、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、かつおだし汁	ハイハイン	マンナビスケット、ヨーグルト
14 月	おじや、たたき胡瓜、トマトと卵のスープ	米、○小麦粉、○砂糖、ごま油、砂糖、○油、片栗粉	豚肩小間切れ、○豆乳、卵、みそ、白ごま、◎ヨーグルト	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、トマト、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく	しょうゆ、○ベーキングパウダー、かつおだし汁	ヨーグルト	豆乳入り蒸しパン
15 火	軟飯、鮭と切干大根の炒め煮、なめこと葱のみそ汁	米、○食パン、砂糖	さけ、みそ、いわし(煮干し)	なめこ、にんじん、○トマト、○たまねぎ、○ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、◎バナナ	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁	煮バナナ	ジャムサンド
16 水	食パン、魚フライ(油抜き)とひじきとキャベツのサラダ、オクラとえのきのスープ	食パン、○干しうどん(ゆで)、パン粉、小麦粉、油、大豆マヨネーズ、○天かす、◎さつまいも	メルルーサ、ベーコン	キャベツ、○たまねぎ、えのきたけ、オクラ、コーン缶、○ねぎ、ひじき、○干しいたけ	しょうゆ、かつおだし汁	さつまいも	たまねぎと干しいたけと葱のうどん
17 木	五目うどん、さつま芋のサラダ、豆腐のスープ	うどん、さつまいも、○米、大豆マヨネーズ、片栗粉、ごま油、◎ハイハイン	木綿豆腐、豚肩小間切れ	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、○わかめ	しょうゆ、かつおだし汁	ハイハイン	わかめ入り粥
18 金	軟飯、かじきの照り焼きとキャベツと胡瓜の梅和え、冬瓜と南瓜のみそ汁	米、○砂糖、油、片栗粉、◎ハイハイン、○マンナビスケット	みそ、いわし(煮干し)、かじき、○ヨーグルト	キャベツ、かぼちゃ、○にんじん、とうがん、きゅうり、もやし、○かんでん(粉)	みりん、しょうゆ、かつおだし汁	ハイハイン	マンナビスケット、ヨーグルト
22 火	親子軟飯、キャベツと胡瓜の和え物、小松菜のみそ汁	米、○食パン、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、卵、鶏もも小間切れ、みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、グリーンピース、◎バナナ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁	煮バナナ	ジャムサンド
23 水	食パン、野菜たっぷりポトフ、にんじんサラダ	食パン、○米、じゃがいも、油、砂糖、◎さつまいも	ウインナー、鶏もも小間切れ、○しらす干し、白ごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁	さつまいも	しらす入り粥
24 木	あんかけ軟飯、トマトと胡瓜のさっぱりサラダ、もやしのスープ、	米、○ゆでそうめん、じゃがいも、○大豆マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、◎ハイハイン	豚肩小間切れ、○ツナ油漬缶、かつお節、白ごま	きゅうり、トマト、○たまねぎ、もやし、えのきたけ、かぼちゃ、にんじん、ズッキーニ、なす、○きゅうり、○カットわかめ	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、かつおだし汁	ハイハイン	冷やし素麺
25 金	軟飯、なすと豚肉の炒め物、ズッキーニのみそ汁	米、○食パン、砂糖、ごま油	豚肩小間切れ、みそ、いわし(煮干し)	すいか、たまねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、○いちごジャム	しょうゆ、酒、かつおだし汁	煮すいか	ジャムサンド
28 月	軟飯、鶏つくねと和風サラダ、なすのみそ汁	米、○じゃがいも、砂糖、片栗粉、○油、油、ごま油	鶏ももひき肉、豆腐、○、ベーコン、みそ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、トマト、なす、○たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢、酒、かつおだし汁	ヨーグルト	ジャーマンポテト
29 火	おじや、ポテトサラダ、キャベツのみそ汁	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、大豆マヨネーズ、片栗粉、○油、砂糖	鶏むね肉、○絹ごし豆腐、みそ、ハム、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、黄ピーマン、◎バナナ	しょうゆ、かつおだし汁、○ベーキングパウダー	煮バナナ	豆腐入り蒸しパン
30 水	食パン、ワタンスープ、ほうれん草のソテー	食パン、○米、ワタンの皮、大豆マヨネーズ、ごま油、◎さつまいも	豚ひき肉、ベーコン、バター	ほうれんそう、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン缶、こまつな、ねぎ、○わかめ	しょうゆ、○わかめ、かつおだし汁	さつまいも	わかめ入り粥
31 木	軟飯、かじきと春雨の和え物、にんじゃスープ	米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油、◎ハイハイン、○マンナビスケット	○ヨーグルト、かじき、ベーコン	とうがん、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁	ハイハイン	マンナビスケット、ヨーグルト

＊都合によりメニュー変更になる場合があります。