

2025年7月



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 (1人1食あたり)	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			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 15	御飯 厚揚げのそぼろあん ほうれん草のおかか和え みそ汁 (じゃがいも・しめじ) バナナ	550.9(485.3) 20.5(18.6) 15.6(14.9) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○ホット ケーキ粉、○油、○砂 糖、砂糖、片栗粉、油、 ○白い風船	○牛乳、生揚げ、鶏むね 肉、○豆腐、みそ、かつ お節	バナナ、たまねぎ、もやし、ほ うれんそう、なす、にんじん、 しめじ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 ○ココア (ヒュアココ ア)	お茶 白い風船	牛乳 ココアケーキ
02 水 16	御飯 かれいの南蛮漬け キャバツとコーンのごま和え とうがん汁 オレンジ	523.4(457.6) 21.2(18.7) 10.7(10.9) 1.4(1.2)	米、○米、油、砂糖、小 麦粉、片栗粉、○砂糖、 ごま、すりごま、○ビス ケット	○牛乳、かれい、鶏もも 肉、○油揚げ、○牛乳、	キャバツ、とうがん、オレン ジ、にんじん、たまねぎ、コー ン、ヒーマン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、○しょう ゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 きつねおにぎり
03 木 17	夏野菜カレーライス マカロニサラダ オレンジ	547.0(478.3) 20.9(18.8) 16.5(15.6) 1.5(1.3)	米、○ビーフン、マカロ ニ、油、小麦粉、マヨド し、砂糖、○ごま油、○ お子様せんべい	○牛乳、豚肉(もも)、○ ツナ水煮缶	たまねぎ、かぼちゃ、オレン ジ、にんじん、なす、○チンゲ ンサイ、きゅうり、ヒーマン、 ○にんじん、○たまねぎ、トマ ト缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、○しょうゆ、食塩、 カレー粉、○食塩	お茶 せんべい	牛乳 ビーフン (ツナ)
04 金 18	御飯 鶏肉のオーロラソース焼き ブロッコリーのフレンチサラダ 豆腐みそスープ バナナ	525.7(462.9) 21.2(18.8) 14.9(14.3) 1.1(0.9)	米、さつまいも、マヨド し、油、砂糖、片栗粉、 ○アンパンマンビスケッ ト、○ほりんこ	○牛乳、豆腐、鶏もも 肉、みそ、○牛乳	バナナ、○とうもろこし、フ ロコリー、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、しめじ、干し ぶどう、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酢、酒、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ゆでとうもろこし とおせんべい
05 土 19	ねぎ塩豚丼 中華風えもの すまし汁 (豆腐・切り干し) バナナ	532.3(470.5) 19.5(17.8) 15.3(14.7) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、ごま油、○油、 砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(もも)、○無 卵豆腐、フチ豆腐 (Ca、 鉄、食物繊維)、○牛乳	バナナ、ごまつな、キャバツ、 ねぎ、にんじん、たまねぎ、え のきだけ、○いちごジャム、切 り干しだいこん、にんにく、○ オレンジ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ホットケーキ
6 日 20	トマトとツナのハスタ 切干大根とベーコンのサラダ ポテトスープ みかん缶	523.6(500.1) 20.3(19.1) 15.2(15.6) 1.6(1.5)	スナグティ、○米、 じゃがいも、砂糖、○ご ま	○牛乳、ツナ油漬缶、 ベーコン、○塩こんぶ、 ○牛乳	たまねぎ、みかん缶、カットマ ト缶、にんじん、切り干しだ いこん、にんにく、○バナナ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごま昆布おにぎり
07 月	七夕そばろし餅 短期サラダ そうめん汁 すいか	523.2(457.6) 19.7(17.8) 15.2(14.6) 1.4(1.2)	米、ゆでそうめん、○砂 糖、砂糖、油、ごま油、 ○白い風船	○牛乳、豚ひき肉、○豆 乳、鶏もも肉	すいか、だいこん、にんじん、 ○バナナ、きゅうり、○みかん 缶、○ハイン缶、ごまつな、 コーン、オクラ、○粉かんで ん、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、酢、食塩	お茶 白い風船	牛乳 キラキラフルーツポンチ
08 火	御飯 鮭のコーンマヨ焼き 納豆和え すまし汁 (キャバツ・玉ねぎ) バナナ	546.5(479.3) 22.8(20.0) 12.6(12.4) 1.2(1.0)	米、○米、マヨドし、 油、○ごま、○ビスケッ ト	○牛乳、さけ、焼きわり 納豆、○塩こんぶ、あお のり、○牛乳、	もやし、バナナ、キャバツ、に んじん、たまねぎ、きゅうり、 クリームコーン、○えだまめ、 ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 えだまめおにぎり
09 水 23	御飯 スタミナ焼き ひじきのマヨしょうゆ和え みそ汁 (豆腐・なめこ) バナナ	518.4(459.4) 20.7(18.7) 15.7(15.0) 1.7(1.4)	米、○じゃがいも、○片 栗粉、マヨドし、○砂 糖、砂糖、ごま油、○お 子様せんべい	○牛乳、豚肉(もも)、フチ 豆腐 (Ca、鉄、食物 繊維)、ツナ水煮缶、み そ、ひじき	バナナ、たまねぎ、にんじん、 なめこ、にら、コーン、万能 ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 酒	お茶 せんべい	牛乳 いちもち(みだらし味)
10 木 24	御飯 油淋鶏 ナムル (しらす) すまし汁 (じゃが芋・小松菜) オレンジ	535.6(460.9) 19.6(17.5) 17.7(15.5) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、○食 パン、油、ごま油、片栗 粉、ごま、砂糖、○アン パンマンビスケット	○牛乳、鶏もも肉、しらす 干し、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、○いちごジャ ム、ねぎ、ごまつな、切り干し だいこん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ジャムハン
11 金 25	御飯 豆腐入り鶏つくね わかめとキャバツの酢の物 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) みかん缶	543.9(474.1) 19.9(18.0) 15.5(14.8) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 ○小麦粉、片栗粉、○ 油、○砂糖、ごま、砂 糖、○白い風船	○牛乳、鶏むね肉、フチ 豆腐 (Ca、鉄、食物 繊維)、みそ、○豆腐、ひ じき、わかめ	たまねぎ、みかん缶、キャバ ツ、かぼちゃ、にんじん、○バ ナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酢	お茶 白い風船	牛乳 バナナクッキー
12 土 26	ツナときのこのスナグティ 粉ふき芋の青のり和え チンゲン菜のスープ オレンジ	513.4(451.4) 21.3(19.2) 15.3(14.6) 1.5(1.2)	じゃがいも、スナゲ ティ、○米、油、○ご ま、○ビスケット	○牛乳、ツナ油漬缶、豚 肉(もも)、○炊き込みわか め、あおのり、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、ごまつ な、しめじ、エリンギ、チン ゲンサイ、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 わかめおにぎり
13 日 27	インディアンライス さつまいものサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	536.9(509.9) 20.0(18.7) 15.9(15.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、○マカ ロニ、○すりごま、○砂 糖、マヨドし、油、○お 子様せんべい	○牛乳、鶏もも肉、ベー コン	バナナ、たまねぎ、にんじん、 ごまつな、きゅうり、干しぶ どう、ヒーマン、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩、カレー 粉	お茶 せんべい	牛乳 セサミマカロニ
14 月 28	御飯 鶏のさっぱり焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(わかめ・キャバツ) フルーツポンチ	515.1(448.9) 19.5(17.3) 14.9(14.3) 1.4(1.2)	○じゃがいも、米、砂 糖、○油、片栗粉、油、 ごま油	○牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、みそ、わかめ、○牛 乳	みかん缶、ハイン缶、にんじ ん、フロコリー、キャバツ、 ねぎ、切り干しだいこん、しよ うが、にんにく、○バナナ	かつお・昆布だし汁、○ ケチャップ、しょうゆ、 酢、酒、みりん	牛乳 バナナ	牛乳 フライドポテト
21 月	そばろし餅 大根サラダ そうめん汁 オレンジ	523.2(457.6) 19.7(17.8) 15.2(14.6) 1.4(1.2)	米、ゆでそうめん、○砂 糖、砂糖、油、ごま油、 ○白い風船、○ウエハー ス	○牛乳、豚ひき肉、○豆 乳、鶏もも肉	だいこん、にんじん、○バナ ナ、きゅうり、ごまつな、コー ン、オクラ、しょうが、オレン ジ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、酢、食塩	お茶 白い風船	牛乳 ウエハースとバナナ
22 火	御飯 鮭のコーンマヨ焼き 納豆和え すまし汁 (キャバツ・玉ねぎ) オレンジ	513.9(449.3) 22.7(19.9) 12.1(12.0) 1.4(1.2)	米、○米、マヨドし、 油、○ビスケット	○牛乳、さけ、焼きわり 納豆、○鶏もも肉、き ざみのり、○牛乳	だいこん、オレンジ、キャバ ツ、にんじん、たまねぎ、きゅ うり、クリームコーン、○にん じん、○ごぼう、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○酒、○みり ん、○しょうゆ、食塩、 ○食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 炊き込み御飯
29 火	御飯 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め ヒーマンのツナ和え すまし汁 (なす・玉ねぎ) オレンジ	547.2(478.5) 20.6(18.7) 15.6(14.9) 1.5(1.2)	米、○米粉、○砂糖、○ 油、砂糖、油、ごま、○ アンパンマンビスケット	○牛乳、厚揚げ、○豆 乳、豚肉(もも)、ツナ水煮 缶、○みそ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、○ オレンジ、ヒーマン、もやし、エ リンギ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 ○ベーキングパウダー、 酒、酢、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 米粉の味噌煮しハン
30 水	御飯 カレイのガーリックソースがけ 小松菜のソテー ワンタンスープ バナナ	562.4(491.7) 22.1(19.5) 13.6(13.2) 1.2(1.1)	米、○米、ワンタンの 皮、油、○砂糖、小麦 粉、ごま油、ごま、○ビ スケット	○牛乳、カレイ、豚ひき 肉、○さな粉、○牛乳、	バナナ、もやし、ごまつな、に んじん、ねぎ、にんにく、しよ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 さなごおはき
31 木	冷やしラーメン かぼちゃのサラダ フルーツポンチ	532.6(465.1) 20.2(18.3) 10.1(10.5) 1.6(1.4)	中華めん、○米、砂糖、 マヨドし、○ごま油、ご ま油、○白い風船	○牛乳、鶏ささ身、○し らす干し、わかめ	かぼちゃ、みかん缶、バナナ、 きゅうり、もも缶、たまねぎ、 コーン、○ねぎ、にんじん、干 しぶどう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 食塩	お茶 白い風船	牛乳 じゃこねぎチャーハン

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶が付きまます。