

7月 献立表

2025年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	1人あたり (kcal)	1人あたり (g)
1	火	豆乳	御飯／味噌汁 豚肉とさつまいものきんぴら／キャベツの和え物	精白米／モロヘイヤ・人参・油揚げ 豚肉・さつまいも・人参・ごま／キャベツ・小松菜	せんべい 麦茶	392	13.2
2	水	ヨーグルト	むぎ御飯／じゃがいものスープ 豆腐のかにあんかけ／春雨サラダ	精白米・押し麦／じゃがいも・玉ねぎ 豆腐・かにかま・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・えのき／春雨・胡瓜・もやし・人参・ごま	水ようかん 麦茶	390	11.6
3	木	スキムミルク	ひじき入りとうもろこしごはん／味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き／ツナ和え	精白米・コーン・ひじき・バター／もやし・玉ねぎ・長葱 鶏肉・マーマレード／ツナ・ほうれん草・白菜・人参	ざくざくココアクッキー 麦茶	400	15
4	金	豆乳ココア	御飯／味噌汁 さばのパン粉焼き／トマトサラダ	精白米／レタス・人参 さば・マヨネーズ・カレー粉・パン粉／トマト・ブロッコリー・玉ねぎ・レモン汁	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	440	14.2
7	月	スキムココア	天の川三色丼 そうめん汁／短冊サラダ	精白米・鶏挽肉・玉ねぎ・卵・小松菜・人参 そうめん・おくら／大根・胡瓜・人参・マヨドレ	キラキラゼリー 麦茶	398	13.3
8	火	豆乳	御飯／味噌汁 かぼちゃコロッケ／人参サラダ	精白米／豆腐・もやし かぼちゃコロッケ／人参・白菜・チンゲン菜	せんべい 麦茶	416	9.2
9	水	ヨーグルト	青のりにんじん御飯／すまし汁 鮭のごま味噌焼き／じゃが金平	精白米・人参・青のり／ほうれん草・玉ねぎ 鮭・ごま／じゃがいも・人参	ゆかりおにぎり 麦茶	409	16.4
10	木	スキムミルク	キーマカレー チョレギ風サラダ／パイン	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー キャベツ・胡瓜・人参・のり／パイン	ツナの炊き込み御飯 麦茶	459	14.6
11	金	豆乳ココア	御飯／味噌汁 鶏肉のさっぱり煮／もやしと卵の和え物	精白米／白菜・大根・油揚げ 鶏肉／もやし・卵・小松菜・人参	きなこヨーグルト 麦茶	346	17.2
14	月	スキムココア	御飯／コンソメスープ かれいのレモン風味焼き／ブロッコリーサラダ	精白米／キャベツ・玉ねぎ・人参 かれい・小麦粉・レモン汁・バター・パセリ／ブロッコリー・白菜・人参	菜めしおにぎり 麦茶	384	14.3
15	火	豆乳	むぎ御飯／味噌汁 鶏肉の香味焼き／大根とがんもの煮物	精白米・押し麦／じゃがいも・玉ねぎ 鶏肉／大根・人参・がんも・いんげん	にんじん御飯 麦茶	396	15.5
16	水	ヨーグルト	くあじゅうレー／アーサ汁 ゴーヤ入りチャンプルー／梅肉和え	精白米・もち米・豚挽肉・かまぼこ・椎茸・人参・のり／麩・あおさ・白菜 豆腐・卵・ゴーヤ・もやし／おくら・キャベツ・人参・ねり梅	アイスクリーム 麦茶	400	17.8
17	木	スキムミルク	肉味噌がけうどん／すまし汁 和風ポテトサラダ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・椎茸／大根・キャベツ・万能ねぎ じゃがいも・ひじき・チンゲン菜・人参・マヨドレ・ごま	青の小エビチャーハン 麦茶	455	16.2
18	金	豆乳ココア	御飯／味噌汁 豚肉のマーマレード炒め／白菜コールスロー	精白米／豆腐・ほうれん草・もやし 豚肉・玉ねぎ・人参・マーマレード／白菜・胡瓜・人参	せんべい 麦茶	402	14.2
22	火	豆乳	むぎ御飯／味噌汁 鶏の唐揚げ／ねばねば和え	精白米・押し麦／麩・大根・玉ねぎ 鶏肉／納豆・キャベツ・ほうれん草・人参・マヨドレ	せんべい 麦茶	398	16.6
23	水	ヨーグルト	豚肉の柳川風丼／味噌汁 ごま和え	精白米・豚肉・ごぼう・玉ねぎ・人参・卵・のり／キャベツ・しめじ・豆腐 チンゲン菜・もやし・人参・ごま	みそポテト 麦茶	409	16.6
24	木	スキムミルク	むぎ御飯／味噌汁 かれいの青のり風味焼き／南瓜のミルクそばろ煮	精白米・押し麦／白菜・もやし・人参 かれい・青のり／南瓜・豚挽肉・牛乳	ほうれん草おじや 麦茶	339	16.6
25	金	豆乳ココア	御飯／すまし汁 鶏肉の梅味噌焼き／白菜の浅漬け	精白米／玉ねぎ・小松菜 鶏肉・ねり梅／白菜・胡瓜・人参	せんべい 麦茶	398	13.2
28	月	スキムココア	御飯／味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き／おかマヨ和え	精白米／えのき・玉ねぎ・大根 鶏肉／キャベツ・ほうれん草・人参・かつお節・マヨドレ	つぶし大豆のおやき 麦茶	388	16.1
29	火	豆乳	ボークカレー レモン風味サラダ／バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー ブロッコリー・白菜・人参・レモン汁／バナナ	せんべい 麦茶	434	11.3
30	水	ヨーグルト	赤飯／すまし汁 さばの利休焼き／根菜の炒り煮	精白米・もち米・小豆・ごま／キャベツ・玉ねぎ さば・ごま／大根・人参・ごぼう・さつま揚げ・いんげん	ピーチケーキ スキムミルク	500	18.3
31	木	スキムミルク	御飯／モロヘイヤのスープ あっさりかに玉／もやしナムル	精白米／モロヘイヤ・白菜・人参 卵・かにかま・えのき・長葱／もやし・胡瓜・人参・ごま	スイートポテト 麦茶	349	12.1

5	土		麻婆丼 中華スープ	精白米・豆腐・豚挽肉・万能ねぎ・玉ねぎ・人参 白菜・チンゲン菜		295	10
12	土		あんかけ丼 味噌汁	精白米・豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・玉ねぎ ほうれん草・じゃがいも		302	10.2
19	土		チキンカレー バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		300	10.2
26	土		肉じゃが丼 味噌汁	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 キャベツ・油揚げ		306	10.3

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。