



7月の献立表

2025年07月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
01 火	大根 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) さわらのカレー粉焼き いんげんとささみのごまネーズ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨ ドレ(卵・乳なし)、なた ね油、ごま	さわら、鶏ささ身、ベー コン(卵なし乳含む)、 米みそ(淡色辛みそ)	すいか、いんげん、た まねぎ、キャベツ、にん じん、えのきたけ、こん ぶ(だし用)、グリーン ピース	お茶 ケチャップライス こんぶ
02 水	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(さつま芋・だいこん) 鶏肉のソテー(ねぎソース) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、なた ね油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)	すいか、キャベツ、きゅ うり、オレンジ濃縮果 汁、だいこん、ねぎ、 マーメレード・低糖度	牛乳 オレンジ蒸しパン 胡瓜スティック
03 木	粉ふき芋	ブレッチェン 豚肉ときゅうりのスープ なすとトマトのチーズ焼き マカロニサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵な し)、胚芽米、マカロ ニ、パン粉、マヨドレ (卵・乳なし)、なたね 油、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、豚肉(ばら・ 脂身付)、チーズ	なつみかん、なす、トマ ト、きゅうり、キャベツ、たまね ぎ、ごぼう、トマトビュ ーレ、ピーマン、にんじん、 カットわかめ	お茶 わかめおにぎり ごぼうスティック
04 金	人参 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 魚の煮付け 切干大根とベーコンの煮物 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 小麦粉、なたね油、き び砂糖、ごま	牛乳、あかうお、豆み そ、淡色みそ、ベー コン(卵なし乳含む)、い わし(煮干し)	オレンジ・ネーブル、大豆 もやし、にんじん、万能 ねぎ、ねぎ、切り干しだい こん、さやえんどう、しよ うが、わかめ(乾)	牛乳 みそポテト 煮干し
05 土	チーズ	豚肉の甘みそ丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳 なし)、じゃがいも、マ ヨドレ(卵・乳なし)、な たね油、片栗粉、ごま 油、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 しらす干し、米みそ(淡 色辛みそ)	すいか、たまねぎ、チ ンゲンサイ、きゅうり、 赤ピーマン、あおのり	牛乳 じゃこトースト 中華きゅうり
07 月 七夕 メニュー	煮干し	七夕ちらし寿司 天の川のすまし汁 ローストチキン 短冊野菜の中華和え フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、干しそ うめん、きび砂糖、ご ま、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、チーズ、しら す干し	メロン、りんご天然果汁、オレンジ天然 果汁、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、パイナップル、オ クラ、ほうれんそう、さやえんどう、し ょうが、にんにく、干しいたけ	牛乳 キラキラゼリー ほうれん草のパン
08 火	チーズ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) いわしの磯辺揚げ もやしのごま酢和え(ちくわ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油、きび砂糖、ごま	いわし、ちくわ、鶏も も肉、米みそ(淡色辛 みそ)	なつみかん、とうもろこし、も やし、かぼちゃ、きゅうり、チ ンゲンサイ、にんじん、ごぼ う、しらたき、いんげん、干しい たけ、あおのり	お茶 五目ご飯 ゆでとうもろこし
09 水	かぼちゃの 煮物	中華丼 豆腐のスープ たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 片栗粉、ごま油、きび 砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、木綿豆腐、油揚 げ、しらす干し、米み そ(淡色辛みそ)	なつみかん、きゅうり、たま ねぎ、だいこん、はくさい、キャ ベツ、トウモロコシ、たけのこ(ゆ で)、ねぎ、にんじん、にら、し めじ、干しいたけ	お茶 きつねうどん 大根スティック
10 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(さといも・ねぎ) 鮭の南部焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、コッペパン、さ といも、マヨドレ(卵・乳 なし)、きび砂糖、なた ね油、ごま	牛乳、べにさけ、米み そ(淡色辛みそ)、きな 粉、油揚げ	すいか、ブロッコリー、 しらたき、にんじん、ね ぎ、いんげん、ひじき	牛乳 きなこ揚げパン ゆでブロッコリー
11 金	ゆで さつま芋	夏野菜カレー お豆のサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、コーンフレ ーク、小麦粉、なたね油、 はちみつ、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉 (ロース・脂身付)、豆乳、 ハム(卵なし・乳含む)、大 豆(ゆで)、いんげんまめ (ゆで)	すいか、たまねぎ、にんじん、 日本かぼちゃ、きゅうり、み かん缶、福神漬、なす、赤ピー マン、ピーマン、えだまめ(冷 凍)、にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル 人参スティック
12 土	チーズ	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 片栗粉、なたね油、き び砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、生揚げ、しらす干 し	オレンジ・ネーブル、だ いこん、かぼちゃ、ほう れんそう、えだまめ、に んじん、ねぎ、いんげ ん	お茶 枝豆とじゃこのおにぎり かぼちゃの煮物
14 月	煮干し	ご飯 わかめスープ 豚肉のごまみそだれ ナムル フルーツ	胚芽米、焼きそばめ ん、なたね油、ごま油、 ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・赤肉)、 チーズ、豆みそ	なつみかん、ほうれんそう(ゆ で)、もやし、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、えのきたけ、 ねぎ、しょうが、にんにく、あ おのり、わかめ(乾)	お茶 焼きそば チーズ
15 火	大根 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) さわらのカレー粉焼き いんげんとささみのごまネーズ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨ ドレ(卵・乳なし)、なた ね油、ごま	さわら、鶏ささ身、ベー コン(卵なし乳含む)、 米みそ(淡色辛みそ)	すいか、いんげん、た まねぎ、キャベツ、にん じん、えのきたけ、こん ぶ(だし用)、グリーン ピース	お茶 ケチャップライス こんぶ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー576kcal、たんぱく質23.8g、脂質18.7g)
 材料の食材は都合により変更になる場合があります。
 7日(月)は七夕メニューです。
 18日(金)はお誕生会メニューです。



献立表



2025年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
16 水	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(さつま芋・だいこん) 鶏肉のソテー(ねぎソース) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、なた ね油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)	すいか、キャベツ、きゅ うり、オレンジ濃縮果 汁、だいこん、ねぎ、 マーマレード・低糖度	牛乳 オレンジ蒸しパン 胡瓜スティック
17 木	粉ふき芋	ブレッチェン 豚肉ときゅうりのスープ なすとトマトのチーズ焼き マカロニサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵な し)、胚芽米、マカロ ニ、パン粉、マヨドレ (卵・乳なし)、なたね 油、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、豚肉(ばら・ 脂身付)、チーズ	なつみかん、なす、トマト、 きゅうり、キャベツ、たまね ぎ、ごぼう、トマトピュー レ、ピーマン、にんじん、 カットわかめ	お茶 わかめおにぎり ごぼうスティック
18 金 誕生会	人参 スティック	ひつまぶし すまし汁(豆腐・ミツハ・花魁) 松風焼き きゅうりとチーズの酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、焼 ふ、パン粉、きび砂糖、 ごま、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、絹ご し豆腐、うなぎ蒲焼、パ ター、卵、チーズ、しら す干し、米みそ、豆乳	すいか、りんご、きゅう り、たまねぎ、みかん 缶、にんじん、糸みつ ば、カットわかめ、干し ぶどう	牛乳・りんご (幼児) ミルクティーケーキ (乳児) スコーン(レーズン)
19 土	煮干し	豚肉の甘みそ丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳な し)、じゃがいも、マヨドレ (卵・乳なし)、なたね油、 片栗粉、ごま油、きび砂 糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 しらす干し、米みそ(淡 色辛みそ)	すいか、たまねぎ、チ ンゲンサイ、きゅうり、赤 ピーマン、あおのり	牛乳 じゃこトースト 中華きゅうり
22 火	チーズ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) いわしの磯辺揚げ もやしのごま酢和え(ちくわ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油、きび砂糖、ごま	いわし、ちくわ、鶏もも 肉、米みそ(淡色辛み そ)	なつみかん、とうもろこし、も やし、かぼちゃ、きゅうり、チ ンゲンサイ、にんじん、ごば う、しらたき、いんげん、干し しいたけ、あおのり	お茶 五目ご飯 ゆでとうもろこし
23 水	かぼちゃの 煮物	中華丼 豆腐のスープ たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片 栗粉、ごま油、きび砂 糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、木綿豆腐、油揚 げ、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)	なつみかん、きゅうり、たまね ぎ、だいこん、はくさい、キャ ベツ、トウモロコシ、たけのこ(ゆ で)、ねぎ、にんじん、にら、 しめじ、干しいたけ	お茶 きつねうどん 大根スティック
24 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(さといも・ねぎ) 鮭の南部焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、コッペパン、さ といも、マヨドレ(卵・乳 なし)、きび砂糖、なた ね油、ごま	牛乳、べにさけ、米み そ(淡色辛みそ)、きな 粉、油揚げ	すいか、ブロッコリー、 しらたき、にんじん、ね ぎ、いんげん、ひじき	牛乳 きなこ揚げパン ゆでブロッコリー
25 金	ゆで さつま芋	夏野菜カレー お豆のサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、コーンフレ ーク、小麦粉、なたね油、 はちみつ、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉 (ロース・脂身付)、豆乳、 ハム(卵なし・乳含む)、大 豆(ゆで)、いんげんまめ (ゆで)	すいか、たまねぎ、にんじ ん、日本かぼちゃ、きゅうり、 みかん缶、福神漬、なす、赤 ピーマン、ピーマン、えだま め(冷凍)、にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル 人参スティック
26 土	チーズ	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片 栗粉、なたね油、きび 砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、生揚げ、しらす干 し	オレンジ・ネーブル、だ いこん、かぼちゃ、ほう れんそう、えだまめ、に んじん、ねぎ、いんげ ん	お茶 枝豆とじゃこのおにぎり かぼちゃの煮物
28 月	煮干し	ご飯 わかめスープ 豚肉のごまみそだれ ナムル フルーツ	胚芽米、焼きそばめ ん、なたね油、ごま油、 ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・赤肉)、 チーズ、豆みそ	なつみかん、ほうれんそう(ゆ で)、もやし、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、えのきたけ、 ねぎ、しょうが、にんにく、あ おのり、わかめ(乾)	お茶 焼きそば チーズ
29 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 魚の煮付け 切干大根とベーコンの煮物 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小 麦粉、なたね油、きび 砂糖、ごま	牛乳、あかうお、豆み そ、淡色みそ、ベーコ ン(卵なし・乳含む)、い わし(煮干し)	オレンジ・ネーブル、大豆 もやし、にんじん、万能ね ぎ、ねぎ、切り干しだいこ ん、さやえんどう、しょう が、わかめ(乾)	牛乳 みそポテト 煮干し
30 水	きゅうり スティック	冷やし中華 さつま芋の甘煮 フルーツ	生中華めん、胚芽米、 さつまいも、きび砂糖、 ごま油	焼き豚、挽きわり納豆	りんご、かぶ、もやし、 きゅうり、トマト、コーン 缶、にんじん、オクラ、 かぶ・葉、塩こんぶ	お茶 カラフル納豆丼 かぶの塩昆布あえ
31 木	ごぼう スティック	食パン 押し麦のスープ 魚のチーズ焼き ツナサラダ フルーツ	食パン(卵・乳なし)、 胚芽米、押し麦、なたね 油、きび砂糖	かじき、油揚げ、とろけ るチーズ、ツナ油漬 缶、いわし(煮干し)	すいか、キャベツ、にん じん、きゅうり、えのきた け、パセリ	お茶 いなり寿司 こんぶ

今月の果物は、あまなつ、メロン、すいか、りんご等になります。

