

令和7年 7月献立表 そが中央保育園

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	ご飯 豚肉と白菜の卵とじ かまぼこサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	精白米／調合油／上白糖 ／マカロニ	牛乳／豚こま肉／卵 ／かまぼこ／米みそ／き な粉	はくさい／にんじん／たまねぎ ／グリーンピース／乾燥わかめ ／トマト／きゅうり／なす／こね ぎ／レタ
2 水	豆腐ブレード 茄子のミートグラタン ブロッコリーとコーンのサタ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 ツナピラフ	豆腐ブレード／マカロ ニ／調合油／上白糖 ／ごま油／精白米	牛乳／豚ひき肉／チー ズ／ツナ	なす／たまねぎ／にんじん／ブ ロッコリー／コーン／ぶなしめじ ／柿の葉／グレープフルーツ／マッシュ ルーム／パセリ
3 木	ご飯 かけいの黄金焼き 洋風きんぴら 味噌汁 未)パイ 以)バナナ	牛乳 焼きそばパン	精白米／マヨドレ／じゃがい も／調合油／上白糖 ／ごま油／ごま／ロールパン ／焼きそばめん	牛乳／まがれい／米み そ／豚ウインナーソーセージ	ごぼう／にんじん／いんげん ／キャベツ／パイン／バナナ／た まねぎ／青ピーマン／あおのり
4 金	ご飯 ブルコギ 豆腐サラダ 中華風スープ オレンジ	ヨーグルト せんべい	精白米／春雨／調合油 ／上白糖／ごま油／ご ま／せんべい	牛乳／豚こま肉／木綿 豆腐／豚ロース／カップ ヨーグルト	にんにく／たまねぎ／赤ピーマン ／にら／エリンギ／れんこん／にんじん ／きゅうり／りよくとうもろやし ／乾燥わかめ／レタ
7 月	★七夕そうめん ツナのおひたし チーズ すいか	牛乳 ナシゴレン	そうめん／上白糖／精 白米／調合油	牛乳／豚ロース／ツナ ／かつお節／スティック チーズ／鶏ひき肉	にんじん／オクラ／きゅうり／コーン／ご ま／なす／はくさい／えのきたけ／すいか (赤肉種、生)／にんにく／たまねぎ／青 ピーマン／赤ピーマン
8 火	ご飯 めかじきの西京焼き ウインナーと野菜の炒め物 すまし汁 未)パイ 以)バナナ	牛乳 とうもろこし	精白米／三温糖／調合 油	牛乳／めかじき／米み そ／豚ウインナーソーセージ	キャベツ／たまねぎ／にんじん ／糸みつば／だいこん／パイン ／バナナ／とうもろこし
9 水	ご飯 鶏のバーベキューソース ひじきの煮付け 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ミルクラスク	精白米／調合油／上白 糖／食パン	牛乳／鶏もも肉／油揚 げ／米みそ／加糖練乳	たまねぎ／りんご／にんにく ／干ひじき／いんげん／にんじん ／ごま／なす／えのきたけ／グ レープフルーツ
10 木	ご飯 たららのフライ トマトとチーズのサラダ 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 昆布おにぎり	精白米／薄力粉／パン 粉／調合油／上白糖 ／ごま	牛乳／まだら／卵／ブ ロセスチーズ／米みそ	トマト／れんこん／きゅうり／な す／にんじん／野菜ジュース ／塩昆布
11 金	ご飯 厚揚げの中華風煮 ナムル 中華風スープ オレンジ	ジョア ビスケット	精白米／調合油／上白糖 ／ごま油／片栗粉／三温糖 ／ごま／ソフトビスケット	牛乳／鶏ももこま切れ 肉／生揚げ／ツナ ／ジョア	チンゲンサイ／にんじん／えのき たけ／コーン／りよくとうもろやし ／ごま／なす／にら／たまねぎ／レタ
14 月	ご飯 鶏の利休焼き わかめとしらすの酢の物 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 きな粉クリームサンド	精白米／ごま／上白糖 ／食パン	牛乳／鶏もも肉／しら す干し／米みそ／きな 粉	乾燥わかめ／きゅうり／りよく とうもろやし／にんじん／はくさい ／なめこ／グレープフルーツ
15 火	豆腐ブレード スペイン風オムレツ コロコロサラダ 洋風スープ パイン	牛乳 あさりご飯	豆腐ブレード／調合油 ／バター／マヨドレ ／精白米／三温糖／ごま	牛乳／卵／豚ひき肉 ／大豆水煮／あさり缶 ／油揚げ	トマト／たまねぎ／キャベツ ／きゅうり／にんじん／コーン／え のきたけ／柿の葉／パイン缶
16 水	ご飯 八宝菜 中華きゅうり 中華風スープ オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	精白米／調合油／上白 糖／ごま油／片栗粉 ／蒸しパンミックス	牛乳／豚こま肉／木綿 豆腐／調製豆乳	はくさい／にんじん／たけのこ ／たまねぎ／生しいたけ／青ピーマ ン／きゅうり／コーン／チンゲンサ イ／レタ／干しぶどう
17 木	ご飯 未)鮭の塩焼き 以)サバの塩焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 餃子の皮のミニピザ	精白米／調合油／上白 糖／さつまいも／ぎょ うざの皮	牛乳／鮭／さば／油揚 げ／米みそ／豚ウインナ ーソーセージ／ツナ／チー ズ	切干しだいこん／にんじん／いん げん／みずな／グレープフルーツ／コーン 缶／青ピーマン／赤ピーマン
18 金	ご飯 旨煮 みかんの和え物 味噌汁 未)パイ 以)バナナ	牛乳 のりじゃこおにぎり	精白米／しらたき／調 合油／三温糖／ごま油	牛乳／豚こま肉／凍り 豆腐／あさり缶／米み そ／しらす干し	ごぼう／にんじん／たまねぎ／生しい たけ／グリーンピース／みかん缶／キャベ ツ／りよくとうもろやし／乾燥わかめ ／根菜 ねぎ／パイン缶／バナナ／あおのり
22 火	ご飯 ミートローフ 甘酢サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 納豆チャーハン	精白米／パン粉／調合 油／上白糖／ごま油	牛乳／豚ひき肉／プロ セスチーズ／米みそ ／挽きわり納豆	にんじん／たまねぎ／グリーンピース ／れんこん／キャベツ／きゅうり／パ イン缶／りよくとうもろやし／ぶなしめ じ／レタ／根菜ねぎ／ごま
23 水	ご飯 かけいの煮付け 冬瓜のそぼろ煮 トマト 豆乳味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 とうもろこし	精白米／上白糖／片栗 粉	牛乳／まがれい／鶏ひ き肉／調製豆乳／米み そ	しょうが／とうが／トマト ／キャベツ／にんじん／ぶなしめ じ／たまねぎ／グレープフルーツ ／とうもろこし
24 木	冷やし中華 粉ふきいも ブロッコリー チーズ パイン	牛乳 チキンライス	中華めん／上白糖／ご ま油／じゃがいも／精 白米／調合油	牛乳／卵／鶏ささみ ／スティックチーズ／鶏 ももこま切れ肉	きゅうり／トマト／あおのり ／ブロッコリー／パイン缶／にん じん／たまねぎ／グリーンピース
25 金	ご飯 ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華風スープ 野菜ジュース	シリアル のミルクがけ	精白米／薄力粉／片栗粉 ／調合油／上白糖／ごま ／はるさめ／ごま油／コーンフ レーク	牛乳／鶏もも肉／米み そ／豚ロース	しょうが／にんにく／きゅうり ／りよくとうもろやし／根菜ねぎ ／乾燥わかめ／野菜ジュース
28 月	夏野菜カレーライス 和風サラダ オレンジ	牛乳 みそ蒸しパン 以) いりこ	精白米／調合油／上白 糖／蒸しパンミックス	牛乳／豚ひき肉／調製 豆乳／かつお節／米み そ	にんじん／たまねぎ／かぼちゃ ／なす／いんげん／コーン缶／キャベ ツ／りよくとうもろやし／きゅうり ／乾燥わかめ／レタ
29 火	ご飯 筑前煮(以)コンニャク入 ブロッコリー 胡麻酢和え 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	精白米／調合油／上白 糖／ごま油／ごま／せ んべい	牛乳／鶏ももこま切れ肉 ／ツナ／油揚げ／米みそ ／ホイップクリーム	にんじん／れんこん／生しいたけ ／いんげん／ごぼう／ブロッ コリー／コーン缶／たまねぎ／グ レープフルーツ／レタジュース／粉寒天
30 水	ご飯 鮭の香草焼き さつま芋と蓮根の甘辛炒め 味噌汁 未)パイ 以)バナナ	牛乳 五目ご飯	精白米／薄力粉／パン粉 ／オリーブ油／さつまいも ／調合油／上白糖／ごま油 ／ごま	牛乳／鮭／米みそ／鶏 ももこま切れ肉／油揚 げ	にんにく／たまねぎ／パセリ／れ んこん／はくさい／だいこん／パ イン缶／バナナ／にんじん／干しい たけ／グリーンピース
31 木	ご飯 チリコンガン キャベツサラダ 洋風スープ オレンジ	牛乳 ハムチーズトースト	精白米／調合油／上白 糖／食パン／マカリ	牛乳／豚ひき肉／大豆 水煮／豚ロース／スライ スチーズ	にんじん／たまねぎ／トマト缶 ／キャベツ／きゅうり／かぼ ちゃ／ごま／なす／レタ

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。

※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。

※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



<栄養価>

未満児

以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
487kcal	20.5g	16.2g	259mg	1.6g
572kcal	23.3g	17.7g	241mg	1.9g