



2025年7月 献立表



日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ	日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ
		熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える				熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える	
1 (火)	ご飯	米 70			ポテトフライ (あおさ) じゃがいも、塩 あおさ粉、揚げ油	16 (水)	ひじきの混ぜご飯	米 70	ひじき 1.5 刻み揚げ 10 カレイ 60	人参 15 いんげん 5	マカロニきな粉 マカロニ、上白糖 きな粉 小麦× 小麦× マカロニ春雨に変更
	鮭の西京焼き		鮭 60	大根 40 人参 10 グリーンピース 4			ほうれん草の炒め物		鶏ささみ 10	ほうれん草 40 玉ねぎ 15 人参 10	
	大根とちくわの煮物						豆腐のすまし汁		豆腐 22	白菜 10	
	玉ねぎのすまし汁		わかめ 0.2	玉ねぎ 18			グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
2 (水)	七塔そぼろ丼	米 70	鶏挽肉 45	玉ねぎ 20 人参 15 コーン 15 いんげん 8	セタいちごジャムパイ パイシート (卵不使用) いちごジャム 小麦× コーンフレークおこしに変更 乳× コーンフレークおこしに変更	17 (木)	夏野菜カレー (小麦・乳・卵不使用)	米 80	鶏肉 40	玉ねぎ 15 人参 10 かぼちゃ 40 なす 10 赤ピーマン 10	フルーツヨーグルト ヨーグルト、上白糖 ストロベリーソース みかん缶 乳× ゼリーに変更
	大根短冊サラダ			大根 40 人参 10 胡瓜 8			キャベツのツナ和え		ツナ 6	キャベツ 35 胡瓜 10 人参 10	
	春雨とオクラのすまし汁	春雨 2.5		オクラ 10			バナナ			バナナ 40	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30							
3 (木)	塩ラーメン	ラーメン (卵不使用) 小麦× ラーメンビーフンに変更	豚肉 40	玉ねぎ 15 人参 10 もやし 10 コーン 6	きつねおにぎり 米、刻み揚げ、上白糖 しょうゆ、いりごま	18 (金)	ご飯	米 70	絹厚揚げ 35	玉ねぎ 30	おかし ばたばた焼き
	白菜の和え物			焼きちくわ 8 (乳・卵不使用) 白菜 45 人参 10 胡瓜 10			もやしの和え物			人参 10 グリーンピース 5	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 40					小松菜の味噌汁			もやし 40 胡瓜 10 コーン 10	
	バナナ			バナナ 40			すいか			小松菜 18 玉ねぎ 10	
4 (金)	ご飯	米 70			おかし ばたばた焼き	19 (土)	あんかけ焼きそば	焼きそば 120 小麦× 焼きそばビーフンに変更	豚肉 45	玉ねぎ 20 人参 10 キャベツ 10 もやし 10 キヌサヤ 5	おかし エースコイン 小麦× 小麦× 小魚家族に変更 乳× 小魚家族に変更
	すき焼き豆腐煮	豆腐 25 糸こんにゃく 5	豚肉 40	玉ねぎ 25 人参 10 白菜 15 干ししいたけ 0.5			ごぼうサラダ			ごぼう 30 胡瓜 10 コーン 10	
	ブロッコリーのツナ和え		ツナ 5	ブロッコリー 40 人参 10			ほうれん草のスープ		豆腐 20	ほうれん草 18	
	ほうれん草の味噌汁		刻み揚げ 5	ほうれん草 15							
5 (土)	ご飯	米 70			おかし マリービスクット 小麦× 小魚家族に変更 小麦× 小魚家族に変更	22 (日)	ご飯	米 70	豚肉 50	玉ねぎ 25 人参 15 キャベツ 25	さつまいもようかん さつまいも、上白糖 寒天
	豆腐とひじきのつくね		鶏挽肉 40 豆腐 40 ひじき 1	玉ねぎ 15 人参 10			いんげんの胡麻和え			いんげん 25 人参 10	
	小松菜の和え物			小松菜 25 キャベツ 25 人参 10			わかめのすまし汁		わかめ 0.4	玉ねぎ 10	
	もやしの味噌汁		刻み揚げ 5	もやし 18 青ねぎ 2							
7 (月)	ご飯	米 70			麩のラスク (きな粉) 麩、バター 上白糖、きな粉 小麦× バター除去、麩・高野豆腐に変更 乳× バター除去、麩・高野豆腐に変更	23 (火)	中華丼	米 70	豚肉 45	玉ねぎ 25 人参 15 チンゲン菜 15 白菜 10 干ししいたけ 0.5	おかし 五穀ビスケット 小麦× 小麦× 野菜家族に変更 乳× 野菜家族に変更
	さわらのごまだれ焼き		さわら 60	人参 10 いんげん 5			オクラとコーンの和え物			オクラ 30 コーン 10	
	ひじき煮		ひじき 2.7 刻み揚げ 10				豆腐のスープ		豆腐 22	小松菜 10	
	豆腐のすまし汁		豆腐 22 わかめ 0.2				グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
8 (火)	ご飯	米 70			ツナサンド 食パン (卵不使用)、ツナ 醤油、マヨネーズ (乳・卵不使用) 小麦× 食パン・じゃがいもに変更 乳× 食パン・じゃがいもに変更	24 (水)	和風スバゲティ	スバゲティ 120 小麦× スバゲティビーフンに変更	豚挽肉 40	玉ねぎ 25 ほうれん草 10 人参 15 しめじ 15 えのき 20	マシュマロサンド リッツクラッカー (乳不使用) マシュマロ 小麦× 小麦× リッツクラッカー →おこさませんべいに変更
	ボークチャップ		豚肉 45	人参 15 玉ねぎ 30 しめじ 10			コロコロサラダ			大根 25 人参 13 コーン 8 いんげん 8	
	いんげんのおかか和え		焼きちくわ 10 (乳・卵不使用) かつおぶし 0.5	いんげん 25 人参 10			白菜のスープ		わかめ 0.2	白菜 18	
	白菜のスープ			白菜 18 ほうれん草 10			バナナ			バナナ 40	
9 (水)	ご飯	米 70			おかし アンパンマン ソフトせんべい	25 (金)	ご飯	米 70	さわらのから揚げ	さわら 60	おかし マリービスクット 小麦× 小麦× 小魚家族に変更 乳× 小魚家族に変更
	豚丼	米 70 糸こんにゃく 10	豚肉 43	玉ねぎ 30 人参 15 干ししいたけ 1			キャベツの甘酢和え			キャベツ 35 胡瓜 10 人参 10	
	ほうれん草のお浸し		焼きちくわ 10 (乳・卵不使用)	ほうれん草 40 人参 10			大根の味噌汁		刻み揚げ 5	大根 18 青ねぎ 2	
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも 20		小松菜 10							
10 (木)	わかめご飯	米 40	わかめ 0.3		コーンフレークおこし コーンフレーク マシュマロ、バター 乳× ゼリーに変更	26 (土)	ご飯	米 70	豚肉 50	玉ねぎ 20 人参 10 グリーンピース 5	おかし ホームバイ 小麦× 小麦× アンパンマンビーせんべいに変更 乳× アンパンマンビーせんべいに変更
	肉うどん	うどん 120 小麦× うどんビーフンに変更	鶏肉 40	玉ねぎ 15 人参 10 ほうれん草 10			白菜の和え物			白菜 45 コーン 10 胡瓜 10	
	キャベツの和え物			キャベツ 40 人参 10 コーン 10			豆腐の味噌汁		豆腐 20	玉ねぎ 10	
	バナナ			バナナ 40							
11 (金)	ご飯	米 70			おかし ホームバイ 小麦× 小麦× アンパンマンビーせんべいに変更 乳× アンパンマンビーせんべいに変更	28 (月)	ご飯	米 70	豆腐 40	玉ねぎ 20 人参 10	おかし エースコイン 小麦× 小麦× 野菜家族に変更 乳× 野菜家族に変更
	鶏肉のごまみそ焼き		鶏肉 80	胡瓜 30 大根 15 人参 10			麻婆豆腐		豆腐 35	玉ねぎ 20 人参 10 干ししいたけ 0.5	
	胡瓜と大根の酢の物						春雨サラダ	春雨 6		人参 10 胡瓜 10	
	わかめのすまし汁		わかめ 0.4	白菜 10			わかめのスープ		わかめ 0.4	白菜 10	
12 (土)	鶏ごぼうピラフ	米 70	鶏肉 40	ごぼう 15 玉ねぎ 20 人参 6 いんげん 6	おかし 五穀ビスケット 小麦× 小麦× 野菜家族に変更 乳× 野菜家族に変更	29 (火)	しょうゆラーメン	ラーメン 120 (卵不使用) 小麦× ラーメンビーフンに変更	豚肉 30	玉ねぎ 10 人参 10 コーン 8	シュガートースト 食パン (卵不使用) グラニュー糖、バター 小麦× 小麦× ようかんに変更 乳× ようかんに変更
	大根の胡麻マヨ和え	マヨネーズ 6 (乳・卵不使用)		大根 40 胡瓜 10 コーン 6			鶏ささみの胡麻和え		鶏ささみ 15	キャベツ 25 胡瓜 15	
	キャベツのスープ			キャベツ 18 ほうれん草 10			高野豆腐の煮物		高野豆腐 7	人参 10 いんげん 5	
							バナナ			バナナ 40	
14 (月)	ご飯	米 70			おかし 前田クラッカー 小麦× おこさませんべいに変更 乳× おこさませんべいに変更	30 (水)	ご飯	米 70	たら 60	コーン 7	いもち じゃがいも、片栗粉 しょうゆ、上白糖 みりん
	チンジャオロース		牛肉 45	玉ねぎ 30 人参 15 ピーマン 10 赤ピーマン 6 たけのこ水煮 7			たらのコーンマヨ焼き	マヨネーズ 7 (乳・卵不使用)			
	切干大根のマヨサラダ		焼きちくわ 8 (乳・卵不使用)	切干大根 4 胡瓜 10 人参 10			炒り豆腐		豆腐 45	人参 8 干ししいたけ 0.5 いんげん 5	
	わかめのスープ		わかめ 0.4	白菜 10			小松菜のすまし汁			小松菜 15 大根 10	
15 (火)	ロールパン	ロールパン 40 (卵不使用) 小麦×→ご飯に変更 乳×→ご飯に変更			スイートポテト さつまいも、牛乳 上白糖、バター 乳× 大学芋に変更	31 (木)	ご飯	米 70	鶏肉 50	玉ねぎ 25 人参 10 ピーマン 10 赤ピーマン 8	おかし アンパンマン ソフトせんべい
	タンダーリーチキン	マヨネーズ 5.7 (乳・卵不使用)	鶏肉 80				鶏肉の甘酢炒め	さつまいも 20			
	マッシュポテト			あおさ 0.1			白菜の和え物		焼きちくわ 10 (乳・卵不使用)	白菜 45 胡瓜 10 もやし 18 コーン 8	
	ブロッコリーの和え物	じゃがいも 40		ブロッコリー 30 人参 10 コーン 10			もやしのスープ			オレング 30	
15 (火)	玉ねぎのスープ			玉ねぎ 18 ほうれん草 10	牛乳	31 (木)	オレング				牛乳
	オレング			オレング 30							

☆乳児は10時におやつがあります。

☆食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。

☆材料（食品名）の中には、調味料は記載しておりません。

