



7月 予 定 献 立 表



2025年

日	曜日	献立名			午後おやつ (乳・幼児)	材料と体内での働き		
		主食	副食	完了食 変更		熱や力になる食品 (黄)	血・肉・骨になる食品 (赤)	体調を整える食品 (緑)
1	火	ごはん	なめこ汁 鶏肉のボン酢焼き ほうれん草の納豆和え		米粉のマフィン ジュレゼリー 牛乳	米 砂糖 米粉のマフィン ジュレゼリー	牛乳 みそ 鶏肉 納豆	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 なめこ
2	水	冷やしきつね うどん	鮭の西京焼き チンゲン菜ともやしのさっぱり和え オレンジ		ひじきときこの混ぜごはん (幼児 食べる煮干し) 麦茶	うどん 米 砂糖 ごま	みそ 鮭 油揚げ (幼児 食べる煮干し)	きゅうり にんじん チンゲン菜 もやし しめじ ひじき エリンギ いんげん オレンジ
3	木	ごはん	みそ汁 肉じゃがカレー風味 小松菜としらすの和風サラダ		アイス (乳児 クラッシュゼリー) せんべい 麦茶	米 砂糖 じゃがいも せんべい アイス (乳児 クラッシュゼリー)	みそ 豚肉 しらす干し	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 きゅうり わかめ
4	金	食パン	野菜スープ ポークチャップ コールスローサラダ		焼きそば 牛乳	食パン 中華麺 砂糖	牛乳 豚肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり レタス マッシュルーム もやし ビーマン 青のり
5	土	ごはん	みそ汁 ほっけの照り焼き キャベツときゅうりの浅漬け		豆花クッキー グレープフルーツ 麦茶	米 砂糖 豆花クッキー	みそ ほっけ	キャベツ 長ねぎ チンゲン菜 きゅうり かぶ 生姜 グレープフルーツ
7	月	七タそうめん	豆腐のナゲット さつまいものサラダ		七タデザート 星せんべい 牛乳	そうめん 砂糖 星の鮓 七タデザート ノンエッグマヨネーズ さつまいも 星せんべい	牛乳 豆腐のナゲット	玉ねぎ にんじん おくら コーン ビーマン きゅうり のり
8	火	ごはん	みそ汁 鶏肉のから揚げ ひじきの五色サラダ	→鶏肉の煮物	ジャーマンポテト 牛乳	米 油 鮓 砂糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり ひじき にんじん もやし にんにく 生姜
9	水	ごはん	みそ汁 豆腐入りハンバーグ 切り干し大根のサラダ グレープフルーツ		ゆでもろこし せんべい (乳児 コーンご飯) 麦茶	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 (幼児 せんべい)	みそ 豆乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ツナ	玉ねぎ キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ 長ねぎ コーン グレープフルーツ
10	木	ミートサンド	パンフキンポタージュ カラフルサラダ じゃがいもとツナのマヨ和え	お誕生日メニュー	季節のケーキ 牛乳	食パン 砂糖 油 じゃがいも ごま 片栗粉 パンフキンポタージュの素 ケーキ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 ツナ	玉ねぎ フロッコリー きゅうり ビーマン コーン パセリ粉 フルーツ缶 メロン
11	金	ごはん	田舎汁 かれのいなめたけあん 野菜炒め		フルーチェ クラッカー 牛乳	米 油 じゃがいも フルーチェ クラッカー	牛乳 みそ 豆腐 かれい ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン もやし なめ草
12	土	ごはん	みそ汁 鶏肉のごま照り焼き チンゲン菜ともやしの磯和え		米粉のタルト オレンジ 麦茶	米 油 米粉のタルト ごま	みそ 鶏肉	チンゲン菜 もやし にんじん キャベツ 長ねぎ 生姜 のり オレンジ
14	月	ふわふわたまご丼	みそ汁 ささ身入りサラダ ジュレゼリー		パンクッキー 牛乳	米 砂糖 鮓 小麦粉 油 ジュレゼリー 片栗粉 上新粉	牛乳 たまご みそ 鶏ささ身 豆腐 油揚げ 豆乳	玉ねぎ にんじん きゅうり だいこん ししだけ 三つ葉 わかめ ビーマン バイン缶
15	火	ラーメン	しゅうまい ほうれん草ともやしのナムル		チーストースト 牛乳	中華麺 食パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 マーガリン	牛乳 チーズ 焼豚 しゅうまい なると	キャベツ にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草 生姜 にんにく
16	水	夏野菜カレー	おくらとコーンのスープ グリーンサラダ バナナ		セサミマフィン ジョア	米 砂糖 カレールー 油 ホットケーキミックス ごま	ジョア 豚肉 豆乳	かぼちゃ 玉ねぎ なす トマト にんじん おくら ビーマン コーン フロッコリー きゅうり バナナ
17	木	食パン	えのきのスープ マカロニグラタン 根菜のサラダ		レタスチャーハン バター (幼児 かみかみこんS) 麦茶	食パン 米 砂糖 バター ごま ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 マカロニ	牛乳 みそ ツナ 粉チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん えのき茸 だいこん ごぼう レタス 長ねぎ パセリ粉 (幼児 かみかみこんS)
18	金	ごはん	みそ汁 さわらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのこんぶ和え		あずきのうすまきパイ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも バイシート あんこ 小麦粉 グラニュー糖	牛乳 みそ さわら 油揚げ	玉ねぎ にんじん もやし チンゲン菜 わかめ しいたけ 塩こんぶ
19	土	ごはん	みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 だいこんの和風サラダ		ミレービスケット オレンジ 麦茶	米 砂糖 油 ミレービスケット	みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 だいこん 生姜 きゅうり 長ねぎ オレンジ
22	火	スパゲティナポリタン	レタスのスープ コロコロサラダ グレープフルーツ		米粉のショウガークッキー 牛乳	スパゲティ 砂糖 油 小麦粉 米粉 じゃがいも グラニュー糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豆乳 ウインナー 水煮大豆	玉ねぎ にんじん ビーマン レタス マッシュルーム きゅうり グレープフルーツ パセリ粉
23	水	ごはん	みそ汁 肉豆腐 ほうれん草ともやしのおかか和え		フルーツポンチ せんべい 牛乳	米 砂糖 せんべい	牛乳 みそ 豆腐 豚肉 かつお節	玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ えのき茸 にんじん メロン バナナ フルーツ缶
24	木	食パン	豆乳スープ 鶏肉のトマトソース カラフルサラダ		枝豆入り混ぜご飯 (幼児 かみかみこんS) 麦茶	米 食パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 片栗粉	鶏肉 油あげ 豆乳	玉ねぎ にんじん きゅうり トマト フロッコリー 枝豆 ビーマン コーン しめじ パセリ粉 (幼児 かみかみこんS)
25	金	わかめごはん	みそ汁 鮭フライ 高野豆腐の煮物 オレンジ	→煮魚	ピザトースト 牛乳	米 砂糖 油 食パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 みそ ベーコン 鮭 高野豆腐 チーズ 鮓	玉ねぎ にんじん わかめ いんげん チンゲン菜 ビーマン オレンジ
26	土	ごはん	みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツとにんじんのきのこ和え		クラッカー バナナ 麦茶	米 砂糖 クラッカー	みそ 豚肉	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん エリンギ 生姜 えのき茸 バナナ
28	月	ごはん	みそ汁 豆腐入りミートローフ きゅうりとじゃこの和風サラダ		パンクリームサンド 牛乳	米 食パン 砂糖 生クリーム パン粉 じゃがいも	牛乳 みそ ちりめんじゃこ 豆乳 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり バイン缶
29	火	ごはん	けんちん汁 鶏肉の西京焼き ひじきの煮物		お鮓スナック スイカ 麦茶	米 砂糖 油 鮓 グラニュー糖	みそ 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 水煮大豆	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう ひじき いんげん スイカ
30	水	食パン	チンゲン菜とにんじんのスープ かじきのケチャップがらめ キャベツとハムのサラダ	→煮魚	和風スパゲティ 牛乳	食パン 砂糖 油 スパゲティ ハム	牛乳 かじき むきえび ハム	玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり ビーマン のり にんじん キャベツ しめじ
31	木	ごはん	中華スープ 麻婆ナス 春雨の中華和え オレンジ		にんじんカップケーキ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキミックス 春雨 ごま ごま油	牛乳 みそ 豚ひき肉 豆乳 ハム 豆乳ホイップ	にんじん なす 長ねぎ しいたけ きゅうり わかめ ビーマン にんにく オレンジ
今月の平均 給与栄養量		乳児1～2歳児	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分		473キロカロリー 18.7グラム 15.1グラム 1.5グラム	幼児3～5歳児	エネルギー 脂 質 塩 分	559キロカロリー 23.2グラム 18.2グラム 1.7グラム

*仕入れの都合により一部献立が変更になる場合があります。

*昼食時は麦茶がつかます。

星の子第2保育園