

・平均栄養価・  
 エネルギー たんぱく質  
 未満児 482kcal 19.2g  
 以上児 502kcal 19.6g

# 7月献立表



2025年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの
1	火	ごはん えのきの味噌汁 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め オクラのサラダ	米・白玉麩・油・本みりん・砂糖・トウモロコシ	味噌・豚肉	えのき・長葱・玉葱・スッキーニ・トマト・にんにく・人参・オクラ・胡瓜	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 ☆青菜おにぎり(海苔)	米	海苔	菜飯ふりかけ
2	水	ごはん 野菜コンソメスープ バーベキューチキン シルバーサラダ	米・砂糖・油・春雨・マヨネーズ	鶏肉	小松菜・人参・にんにく・胡瓜	牛乳 チーズ	牛乳 ☆バタージャムサンド	食パン・イチゴジャム・バター	牛乳	
3	木	ごはん 冷汁 ホキの香味焼き モロヘイヤのネバネバ和え	米・白胡麻・砂糖	ツナ・味噌・ホキ・ワカメ	胡瓜・玉葱・大葉・生姜・長葱・にんにく・モロヘイヤ・人参	豆乳 にんじんスティック	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参・ニラ
4	金	ごはん なるとの中華スープ 麻婆茄子 中華胡瓜	米・胡麻油・油・砂糖・片栗粉	なると・豚挽き肉・味噌	チンゲン菜・玉葱・茄子・干し椎茸・人参・長葱・生姜・にんにく・胡瓜・大根	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ゆでとうもろこし	トウモロコシ		
7	月 ラン チ	ケチャップライス お星様のコロック 野菜のピクルス ミニゼリー	米・油・砂糖・ミニゼリー	ベーコン	玉葱・人参・胡瓜・大根・黄パプリカ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆七夕そうめん	そうめん・本みりん		オクラ・人参
8	火	ごはん ニラ玉スープ 花シュウマイ ほうれん草の磯和え	米・片栗粉・胡麻油・砂糖・焼売の皮	卵・豚挽き肉・刻み海苔	玉葱・ニラ・干し椎茸・生姜・ほうれん草・もやし・人参	牛乳 かぼちゃスティック	豆乳 ☆小豆蒸しパン	ホットケーキミックス	豆乳・小豆缶・牛乳	
9	水 誕生 会	手作りふりかけごはん きのこの味噌汁 鮭のムニエルバター醤油 ジャーマンポテト メロン	米・砂糖・本みりん・油・黒胡麻・小麦粉・バター・じゃが芋	鯉節・味噌・鮭・ベーコン	えのき・しめじ・玉葱・人参・パセリ・メロン	牛乳 バナナ	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・バター・グラニュー糖	牛乳	
10	木	サラダうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん・マヨネーズ・本みりん・砂糖・片栗粉	鶏ササミ・鶏挽肉	レタス・人参・胡瓜・南瓜・グリーンピース・生姜・オレンジ	豆乳 だいこんスティック	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
11	金	プルコギ丼 大根の味噌汁 ワカメと胡瓜の酢の物	米・白胡麻・砂糖・胡麻油・油	豚肉・味噌・カニカマ・ワカメ	ニラ・人参・玉葱・干し椎茸・にんにく・万能葱・大根・胡瓜・キャベツ	牛乳 きゅうりスティック	牛乳 ☆ポリポリ小魚ビスケット	本みりん・砂糖・ビスケット	牛乳・煮干し	
14	月	ごはん チンゲン菜の味噌汁 鶏肉のカレー照り焼き キャベツの和え物	米・本みりん・砂糖・油	油揚げ・味噌・鶏肉	チンゲン菜・生姜・キャベツ・人参・小松菜	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆きな粉ちんすこう	小麦粉・砂糖・油	牛乳・きな粉	
15	火	ごはん えのきの味噌汁 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め オクラのサラダ	米・白玉麩・油・本みりん・砂糖・トウモロコシ	味噌・豚肉	えのき・長葱・玉葱・スッキーニ・トマト・にんにく・人参・オクラ・胡瓜	牛乳 にんじんスティック	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・バナナ・黄桃缶
16	水	ごはん 冷汁 ホキの香味焼き モロヘイヤのネバネバ和え	米・白胡麻・砂糖	ツナ・味噌・ホキ・ワカメ	胡瓜・玉葱・大葉・生姜・長葱・にんにく・モロヘイヤ・人参	牛乳 せんべい	牛乳 ☆お麩のラスク	こまちふ・バター・ぐらにゅーとう	牛乳	
17	木	食パン 豆乳スープ ポークビーンズ ブロッコリーのマリネ	食パン・じゃが芋・砂糖・油	ベーコン・豆乳・豚肉・大豆・ロースハム	ほうれん草・人参・玉葱・トマト水煮・ブロッコリー・カリフラワー	豆乳 じゃが芋スティック	麦茶 ☆青菜おにぎり(海苔)	米	海苔	菜飯ふりかけ
18	金	ごはん 野菜コンソメスープ バーベキューチキン シルバーサラダ	米・砂糖・油・春雨・マヨネーズ	鶏肉	小松菜・人参・にんにく・胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参・ニラ
22	火	ごはん ニラ玉スープ 花シュウマイ ほうれん草の磯和え	米・片栗粉・胡麻油・砂糖・焼売の皮	卵・豚挽き肉・刻み海苔	玉葱・ニラ・干し椎茸・生姜・ほうれん草・もやし・人参	牛乳 かぼちゃスティック	豆乳 ☆小豆蒸しパン	ホットケーキミックス	豆乳・小豆缶・牛乳	
23	水	ごはん なるとの中華スープ 麻婆茄子 中華胡瓜	米・胡麻油・油・砂糖・片栗粉	なると・味噌・豚挽き肉	チンゲン菜・玉葱・茄子・干し椎茸・人参・長葱・生姜・にんにく・胡瓜・大根	牛乳 バナナ	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
24	木	サラダうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん・マヨネーズ・本みりん・砂糖・片栗粉	カニカマ・鶏挽肉	レタス・人参・胡瓜・南瓜・グリーンピース・生姜・オレンジ	豆乳 だいこんスティック	牛乳 ☆じゃがチーズ	じゃが芋・マヨネーズ	牛乳・チーズ	
25	金	プルコギ丼 大根の味噌汁 ワカメと胡瓜の酢の物	米・白胡麻・砂糖・胡麻油・油	豚肉・味噌・カニカマ・ワカメ	ニラ・人参・玉葱・干し椎茸・にんにく・万能葱・大根・胡瓜・キャベツ	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆ポリポリ小魚ビスケット	本みりん・砂糖・ビスケット	牛乳・煮干し	
28	月	ごはん チンゲン菜の味噌汁 鶏肉のカレー照り焼き キャベツの和え物	米・本みりん・砂糖・油	油揚げ・味噌・鶏肉	チンゲン菜・生姜・キャベツ・人参・小松菜	牛乳 小魚	麦茶 ☆ゆでとうもろこし	トウモロコシ		
29	火	ごはん えのきのすまし汁 炒り豆腐 小松菜のナムル	米・油・砂糖・胡麻油	ワカメ・豆腐・鶏挽肉・卵	えのき・人参・玉葱・干し椎茸・小松菜・もやし	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆きな粉ちんすこう	小麦粉・砂糖・油	牛乳・きな粉	
30	水	ごはん どんこ汁 タラのパン粉焼き 塩昆布和え	米・じゃが芋・トウモロコシ・油・パン粉・バター・胡麻油	豚肉・味噌・タラ・塩昆布	人参・にんにく・キャベツ・胡瓜	牛乳 きゅうりスティック	牛乳 ☆バタージャムサンド	食パン・イチゴジャム・バター	牛乳	
31	木	中華丼 卵とワカメのスープ 胡瓜のさっぱり和え バナナ	米・油・砂糖・片栗粉・胡麻油・白胡麻	豚肉・卵・ワカメ・ツナ	白菜・干し椎茸・人参・水煮だけのこ・チンゲン菜・にんにく・玉葱・胡瓜・もやし・バナナ	豆乳 にんじんスティック	牛乳 ☆ココアケーキ	小麦粉・バター・砂糖	牛乳・卵	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。