



令和7年度 7月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士:平田

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 火	虹いろごはん	タラの味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーの塩こぶ和え	すまし汁	米 虹色米 タラ 卵なしマヨネーズ 味噌 ブロッコリー 人参 塩昆布 冬瓜 えのき茸 わかめ	※もちもちチーズパン 豆乳
2 水	玄米ごはん (ゆかり)	豚肉の生姜焼き 添え野菜(枝豆)	チンゲン菜の 味噌汁	米 玄米 ゆかり 豚肉 玉葱 土生姜 枝豆 チンゲン菜 人参 油揚げ 味噌	動物ヨーチ するめ 豆乳
3 木	虹いろ ごはん	鯖の煮付け 白菜ののり酢和え	豆腐の 味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 白菜 人参 刻みのり 絹豆腐 玉葱 わかめ 味噌	※クッキー 豆乳
4 金	ごはん	牛肉の甘辛煮	なめこの 味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 しめじ こんにゃく 土生姜 なめこ 青葱 味噌	おやつバイキング 豆乳
5 土	お弁当				
6 日					
7 月	七夕寿司		そうめん汁	米 鮭 胡瓜 土生姜 いりごま 卵 人参 干し椎茸 そうめん 玉葱 オクラ	※きらきらゼリー お茶
8 火	ごはん	夏野菜カレー ツナサラダ		米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 コーン なす ピーマン ゴーヤ トマト カレールウ ツナ キャベツ	ひじきせんべい きなこ餅 豆乳
9 水	虹いろ ごはん	アジの竜田揚げ 小松菜と油揚げの和え物	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 アジ 土生姜 小松菜 人参 油揚げ じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	おとうふ屋さんのビスケット チーズクラッカー 豆乳
10 木	虹いろ ごはん	鶏肉の照り焼き いんげんのごま和え	ブナピーの 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 いんげん もやし 人参 すりごま ブナピー 玉葱 わかめ 味噌	チョイス あげまる 豆乳
11 金	麦ごはん	カレイのムニエル れんこんサラダ	キャベツ スープ	米 押し麦 カレイ 小麦粉 バター れんこん 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱	※揚げ野菜せんべい 豆乳
12 土	パン・ジュース				
13 日					
14 月	虹いろ ごはん	なすと豚肉の味噌炒め 胡瓜の甘酢和え	すまし汁	米 虹色米 豚肉 なす 玉葱 味噌 ちりめんじゃこ 胡瓜 人参 手まり麴 わかめ	しおぼんせん ミニいも花子 豆乳
15 火	虹いろ ごはん	ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒り煮	大根の 味噌汁	米 虹色米 ちくわ 天ぷら粉 青のり ひじき 水煮大豆 人参 油揚げ 干し椎茸 大根 玉葱 青葱 味噌	※おにぎり(塩昆布ツナ) お茶
16 水	ごはん	すき焼き風煮	麴の味噌汁	米 牛肉 厚揚げ 玉葱 こんにゃく えのき茸 人参 白菜 白葱 いんげん おつゆ麴 わかめ 味噌	カリボデミニ 豆乳
17 木	虹いろ ごはん	ツナと豆腐のつくね 切り干し大根煮	ズッキーニの 味噌汁	米 虹色米 ツナ 木綿豆腐 玉葱 切干し大根 人参 油揚げ 干し椎茸 ズッキーニ 味噌	※ピザトースト 豆乳
18 金	うなぎの 錦糸丼	キャベツのおかか和え	すまし汁	米 うなぎ うなぎのたれ 卵 グリーンピース キャベツ 人参 花かつお しめじ 玉葱 わかめ	アイスクリーム お茶
19 土	お弁当				
20 日					
21 月	海の日				
22 火	ごはん	チャプチェ	わかめスープ	米 豚肉 春雨 人参 玉葱 ピーマン 水煮たけのこ 土生姜 干し椎茸 わかめ えのき茸	ムーンライト ミニ小魚せん 豆乳
23 水	虹いろ ごはん	鮭のチーズ焼き ブロッコリーのごまじょうゆ和え	なすの味噌汁	米 虹色米 鮭 チーズ ブロッコリー 人参 すりごま なす 玉葱 油揚げ 味噌	※ジャムクラッカー 豆乳
24 木	虹いろ ごはん	夏野菜のかき揚げ キャベツのゆかり和え	豆乳味噌汁	米 虹色米 ゴーヤ コーン 枝豆 人参 玉葱 ちくわ 天ぷら粉 キャベツ ゆかり さつま芋 豆乳 わかめ 味噌	さかなの学校 豆乳
25 金	ふりかけ ごはん	鯖のごま焼き れんこんの梅マヨ和え	えのきの 味噌汁	米 かつおふりかけ 鯖 いりごま れんこん 胡瓜 人参 梅肉 卵なしマヨネーズ えのき茸 玉葱 青葱 味噌	※ぶどうゼリー お茶
26 土	パン・ジュース				
27 日					
28 月	虹いろ ごはん	はんぺん入り卵焼き 卵の花	オクラの 味噌汁	米 虹色米 卵 はんぺん 人参 玉葱 青葱 おから ちくわ 干し椎茸 いんげん オクラ えのき茸 味噌	黒糖まるぼうろ ウエハース 豆乳
29 火	虹いろ ごはん	牛肉の味噌炒め 白菜のツナ和え	すまし汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 味噌 白菜 ツナ 三つ葉 かまぼこ	※ちんすこう 豆乳
30 水	虹いろ ごはん	赤魚の照り焼き ほうれん草の納豆和え	冬瓜の 味噌汁	米 虹色米 赤魚 土生姜 ほうれん草 もやし 人参 納豆 花かつお 冬瓜 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	星たべよ 豆乳クッキー 豆乳
31 木	わかめ ごはん	鶏肉のかりん揚げ コールスローサラダ	オニオン スープ	米 炊き込みわかめ 鶏もも肉 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 玉葱 えのき茸 ベーコン パセリ	※スイカフルーツポンチ お茶

※は、手作りおやつです。

