

令和7年度

7月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- ・平均栄養量が変動することがあります。
- ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
- ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶が牛乳を選択します

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	午後
		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		午前
1 火	バターロール 夏野菜のグラタン キャベツとハムのサラダ スープ（わかめ ねぎ） 麦茶	カボチャボーロ／バ ターロール／サラダ油 ／薄力粉／砂糖／小町 麩／有塩バター／グラ ニュー糖	豚ひき肉／ピザチーズ ／ロースハム／牛乳	かぼちゃ／なす／ピー マン／玉ねぎ／キャベ ツ／きゅうり／わかめ ／ねぎ	★おふのシュガーラスク 牛乳	
					かぼちゃボーロ 麦茶	
2 水	ごはん 煮魚（かれい） もやしときゅうりのおかか和え みそ汁（わかめ えのき） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖 ／ホットケーキの素／ サラダ油	まがれい／糸けつり／ みそ／牛乳	もやし／きゅうり／人 参／わかめ／えのきた け／バイン缶	★パイナップル蒸しパン 牛乳	
					鉄塩せん 麦茶	
3 木	ごはん 肉と野菜のみそ炒め キュウリとワカメの酢の物 みそ汁（もやし ふ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／砂糖／ 麩	豚肩ロース／みそ	生しいたけ／人参／ ピーマン／きゅうり／ わかめ／もやし	★おにぎり 麦茶	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
4 金	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 もやしのごま和え みそ汁（ふ ねぎ） 麦茶	ウエハース／こめ／砂 糖／すりごま（白）／ 麩／ベアビスケット／ ソフトせんべい	鶏肉モモ／ロースハム ／みそ／牛乳	マーマレード／もやし ／きゅうり／人参／ね ぎ	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
					カルデツウエハース 麦茶	
5 土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツの浅漬け みそ汁（もやし ふ） 麦茶	クッキー／こめ／サラ ダ油／砂糖／ごま油／ 麩／せんべい	鶏肉モモ／みそ	大根／玉ねぎ／人参／ キャベツ／もやし	クッキー せんべい 麦茶	
					クッキー 麦茶	
7 月	ごはん 鶏肉のかわり焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁（油揚げ 玉ねぎ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／エッグケア／ パン粉／サラダ油／砂 糖／食パン	鶏肉モモ／みそ／油揚 げ／牛乳	ブロッコリー／コーン ／人参／玉ねぎ／いち ごジャム	★ジャムサンド 牛乳	
					むらさきいもせんべい 麦茶	
8 火	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） キャベツとパインのサラダ バナナ 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ ／じゃがいも／サラダ 油／薄力粉／有塩バ ター／砂糖／かぶきあ げ	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／キャベツ／ きゅうり／バイン缶／ とうもろこし	とうもろこし かぶきあげ 牛乳	
					かぼちゃボーロ 麦茶	
9 水	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 キャベツとツナのサラダ すまし汁（ふ ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／じゃ がいも／しらたき／サ ラダ油／砂糖／麩	鶏肉モモ／みそ／ツナ	人参／ごぼう／グリーン ピース／キャベツ／ きゅうり／ねぎ	★おにぎり 麦茶	
					鉄塩せん 麦茶	
10 木	ごはん 豆腐の中華炒め もやしのナムル スープ（チンゲン菜 ベーコン） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／ごま油／砂糖／か たくり粉／すりごま （白）／フローズンゼ リー／ばかうけ	押豆腐／豚モモ／ベー コン／牛乳	キャベツ／人参／椎茸 ／もやし／きゅうり／ チンゲンサイ	フローズンゼリー ばかうけ 牛乳	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
11 金	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼（乳児：カレイ） 大根の中華あえ すまし汁（ネギ カマボコ） 麦茶	ウエハース／こめ／ エッグケア／ごま油／ 砂糖／ばりんこ	しろさけ／カレイ／み そ／かまぼこ／アガー ／牛乳	大根／きゅうり／人参 ／ねぎ／オレンジ ジュース／みかん缶	★オレンジゼリー ばりんこ 牛乳	
					カルデツウエハース 麦茶	
12 土	ごはん 肉野菜炒め もやしときゅうりのお浸し スープ（コーン わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／サラ ダ油／かたくり粉／ クッキー	豚モモ／糸けつり	キャベツ／玉ねぎ／ ピーマン／もやし／ きゅうり／人参／コー ン／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
					せんべい 麦茶	
14 月	ごはん 鶏肉の香味焼き 大根とツナのサラダ みそ汁（ふ ねぎ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／小麦粉／サラ ダ油／砂糖／麩／食パ ン／グラニュー糖	鶏肉モモ／あおのり／ ツナ缶／みそ／牛乳	大根／きゅうり／人参 ／ねぎ	★シュガートースト 牛乳	
					むらさきいもせんべい 麦茶	
15 火	まめくらのパン チリコンカン マカロニサラダ スープ（コーン えのき） 麦茶	かぼちゃボーロ／まめ くらパン／サラダ油／ マカロニ／エッグケア ／ホットケーキの素／ 砂糖	大豆水煮／豚ひき肉／ ロースハム／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト 缶詰／きゅうり／キャ ベツ／コーン／えのき だけ	★ココア蒸しパン 牛乳	
					かぼちゃボーロ 麦茶	
16 水	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの詰め煮 みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／砂糖／麩／かり んとう／揚げあられ	豚モモ／みそ／牛乳	玉ねぎ／かぼちゃ／わ かめ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
					鉄塩せん 麦茶	
17 木	コーンバターご飯 チキンカツ キャベツとみかんのサラダ スープ（ベーコン ねぎ） りんごジュース 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／有塩バター／薄力 粉／パン粉／サラダ油 ／砂糖／ホットケーキ の素	鶏肉モモ／ベーコン／ 牛乳／ホイップクリー ム	コーン／キャベツ／ きゅうり／みかん缶／ ねぎ／りんごジュース ／いちごジャム	★ジャムのケーキ 牛乳	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
月平均栄養価（以上児）		エネルギー 488kcal、タンパク質 19.7g、脂質 15.5g、食塩相当量 1.4g				
月平均栄養価（未満児）		エネルギー 380kcal、タンパク質 15.4g、脂質 12.3g、食塩相当量 1.2g				

令和7年度

7月献立表

友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変動することがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・1Fクラスの場合は、白身魚になる場合があります。
・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶が牛乳を選択します

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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		
18 ／ 金	ごはん 鮭の西京焼き（乳児：カレイ） ほうれんそうのごま和え すまし汁（ねぎ 豆腐） 麦茶	ウエハース／こめ／砂糖 ／すりごま（白）／ ごま油／ロールパン	しろさけ／カレイ／み そ／絹ごし豆腐／ホ イップクリーム／牛乳	ほうれんそう／もやし ／ねぎ／みかん缶	★クリームサンド 牛乳	
19 ／ 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツとモヤシのドレッシング和え 中華スープ 麦茶	クッキー／こめ／砂糖 ／サラダ油／ごま油／ せんべい	鶏肉モモ	ねぎ／レモン果汁／ キャベツ／もやし／人 参／わかめ／コーン	カルデツウエハース 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
22 ／ 火	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ みそ汁（もやし ねぎ） 麦茶	カボチャボーロ／こめ ／かたくり粉／砂糖／ エッグケア／ホット ケーキの素／サラダ油 ／キャラメルシュガー	豚ひき肉／みそ／牛乳	玉ねぎ／かぼちゃ／ きゅうり／もやし／ね ぎ	★キャラメルパウンドケーキ 牛乳	
23 ／ 水	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（なす あげ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／砂糖／マカロニ	豚モモ／みそ／油揚げ ／きな粉／牛乳	キャベツ／ブロッコ リー／コーン／人参／ なす	★マカロニきなこと 牛乳	
24 ／ 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 海藻サラダ スープ（ベーコン 玉ねぎ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／砂糖／すりごま （白）／サラダ油／こ ま油	鶏肉モモ／みそ／ツナ ／ベーコン	きゅうり／人参／干ひ じき／わかめ／玉ねぎ	★おにぎり 麦茶	
25 ／ 金	うどん 白身魚のみそマヨネーズ焼き キャベツの甘酢和え すまし汁（鶏肉 ねぎ） 麦茶	ウエハース／うどん／ エッグケア／砂糖／源 氏パイ／カリボテミニ	みそ／鶏肉モモ／牛乳	キャベツ／きゅうり／ ねぎ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
26 ／ 土	ごはん ゆであいカレー（キーマ） ブロッコリーとコーンのサラダ ゼリー 麦茶	せんべい／こめ／じゃが いも／サラダ油／有塩バ ター／薄力粉／エッグケ ア／ゼリー／クッキー	豚ひき肉／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／ブロッコリー ／コーン	カルデツウエハース 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
28 ／ 月	ごはん ゆであいカレー（夏野菜） 切干大根の炒め煮 とろけるゼリー 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／サラダ油／有 塩バター／薄力粉／砂 糖／ゼリー／食パン／ マーガリン	豚ひき肉／牛乳／ちく わ／きな粉	かぼちゃ／玉ねぎ／な す／人参／さやいんげ ん／グリーンピース／切 干しだいこん	★きなことサンド 牛乳	
29 ／ 火	食パン 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーのごま和え スープ（もやし ベーコン） 麦茶	かぼちゃボーロ／食パ ン／サラダ油／砂糖／ すりごま（白）	鶏肉モモ／ベーコン／ ヨーグルト	玉ねぎ／トマト缶詰／ グリーンピース／ブロッ コリー／きゅうり／も やし／みかん缶／パイ ン缶／黄桃缶／バナナ	★フルーツヨーグルト和え 麦茶	
30 ／ 水	ごはん 豚丼の具 もやしとハムのナムル みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／砂糖／ごま油／ すりごま（白）／麩	豚モモ／ロースハム／ みそ	玉ねぎ／ねぎ／もやし ／きゅうり／人参／わ かめ	かぼちゃボーロ 麦茶 ★おにぎり 麦茶	
31 ／ 木	ごはん みそ豚 ブロッコリーとツナの和風サラダ 中華スープ 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／砂糖／ ごま油／ビスコ／コン ソメリング	豚モモ／みそ／ツナ／ 牛乳	ねぎ／キャベツ／ブ ロッコリー／きゅうり ／人参／わかめ／コー ン	ビスコ やさしいコンソメリング 牛乳	
					だべっこどうぶつ 麦茶	

今月の“旬” な～んだ？ 【7月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「とうもろこし」です。

★とうもろこしについて

米・小麦と並んで「世界三大穀物」とされ、世界中で常食されています。7月～8月、日本では最も暑い時期に旬を迎え、炭水化物を多く含む高エネルギー食材として知られています。とうもろこしは、採れたてであるほど美味しいと言われているため、収穫してすぐは生で食べてもやわらかくて美味しく食べられます。それらは甘味種（スイートコーン）と呼ばれ、生の他に茹でたり焼いたりなどの調理法が一般的です。また、ポップコーンに代表される爆裂種、コーンスターチの原料となる馬齒種などもあります。

<とうもろこしの栄養>

糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。胚芽の部分（粒のつけ根の白っぽい部分）に、ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。また、コレステロール値の低下作用をもつリノール酸が豊富です。腸をきれいにする効果のあるセルロースが多く、食物繊維の宝庫といわれています。鮮度が落ちやすいので、新鮮なうちに調理して食べましょう。すぐに食べない場合は、蒸す・茹でなどの加熱調理後、密封して冷凍保存がおすすめです。

<とうもろこしの選び方>

実が先まで詰まっていて、ふっくら、ツヤのあるものを選びましょう。皮が付いている場合は、皮の色が濃い緑のものが良いです。ひげが褐色なら、よく熟している証拠です。

7/8のおやつでゆでとうもろこしができます。
ゆりぐみ、すみれぐみ、さくらぐみに
とうもろこしの皮むきをしてもらいます

