

令和7年7月分 献立表



- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶がつかます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0〜2才児は 「朝のおやつ」 がつかます

	献立名	材 料			おやつ 乳 児		おやつ 幼 児	
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだのしょうし 体の調子を整えるもの	ご 午後 ごぜん 午前	ご 午後 ごぜん 午前	ご 午後 ごぜん 午前	ご 午後 ごぜん 午前
1 火	ごはん 春巻き きやべつの甘酢 中華すーぶ	ふらんすばん／米／ 春巻きの皮／春雨／ さらだ油／砂糖／片 栗粉／ごま油	豚もも／牛乳	もやし／人参／干し椎茸／ 生姜／きやべつ／きゅうり ／ねぎ／わかめ／こーん	☆おじや ふらんすばん	菓子 牛乳		
2 水	食ばん 夏野菜のぐらたん きやべつとこーんのさらだ すーぶ（わかめ ねぎ）	食ばん／米／さらだ油／ 薄力粉／砂糖／米	豚挽肉／すきむみる く／ちーず／つな	かぼちゃ／なす／びーまん ／玉ねぎ／きやべつ／きゅ うり／こーん／わかめ／ね ぎ／人参	☆つなごはん ばなな	☆つなごはん		
3 木	ごはん 豆腐のそぼろ煮 もやしときゅうりのおかか みそ汁（じゃがいも えのき）	食ばん／米／さらだ油／ 砂糖／片栗粉／ じゃがいも／ほっと けーきのもと	押し豆腐／鶏ひき肉／ 糸けづり／みそ／豆 乳／牛乳	びーまん／玉ねぎ／もやし ／きゅうり／人参／えのき たけ／ばいん缶	☆ばいんつる蒸しばん 食ばん	☆ばいんつる蒸しばん 牛乳		
4 金	ごはん 肉と野菜のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁（油揚げ 玉ねぎ）	ばん／米／さらだ油 ／砂糖／ごま油	豚肩ろーす／みそ／ 油揚げ／牛乳	しょうが しいたけ 人参／びー まん／きゅうり／わかめ／玉 ねぎ／とうもろこし／ねぎ	☆こーんちゃーはん ばん	☆とうもろこし 菓子 牛乳		
5 土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 きやべつの浅漬け みそ汁（もやし ふ）	ばん／米／さらだ油 ／砂糖／ごま油／麩	鶏肉もも／みそ	だいこん たま 人参／きや べつ／もやし	☆おにぎり ばん	菓子		
7 月	ごはん つくね焼き きやべつとつなのさらだ 七夕汁	ばん／米／片栗粉／ 砂糖／さらだ油／そ うめん	鶏肉／つな／牛乳	えのきたけ／生姜／きやべ つ／きゅうり／おくら	☆おにぎり ばん	☆七夕ゼリー 牛乳		
8 火	ごはん かじきのふらい 大根の中華あえ すまし汁（鶏 ねぎ）	ふらんすばん／米／ 薄力粉／ばん粉／さ らだ油／ごま油／砂 糖／片栗粉	めかじき／鶏肉もも ／牛乳／きな粉	だいこん 玉ねぎ 人参／ね ぎ	☆みるくもち ふらんすばん	☆みるくもち		
9 水	ごはん ぼーくかれー きやべつとばいんのさらだ	ばん／米／じゃがい も／さらだ油／砂糖	豚もも／牛乳	たま 玉ねぎ 人参／ぐりんぴ ーす／きやべつ／きゅうり／ ばいん缶	ばなな ばん ばん	ばなな 菓子 牛乳		
10 木	ごはん 豆腐の中華炒め もやしのなむる すーぶ（ちんげん こーん）	こめ 米／ごま油／砂糖／ かたくり粉／すりご ま／薄力粉／ばたー	押し豆腐 豚もも／す きむみるく／牛乳	にんにく／きやべつ／人参 ／干し椎茸／もやし／きゅ うり／ちんげん菜／こーん	☆おれんじけーき ばなな	☆おれんじけーき 牛乳		
11 金	ごはん はんぱーぐ ぶろっこりーのさらだ みそ汁（玉ねぎ もやし）	こめ 米／片栗粉／えっぐ けあ／さらだ油／砂 糖／	豚挽肉／つな／牛乳	たま 玉ねぎ／ぶろっこりー／ こーん／人参／きゅうり／ きやべつ／えのき／もやし	☆おにぎり ばん	菓子 牛乳		

☆ ほしくみ りくえすとめにゅー ☆

令和7年7月分 献立表



- ☆は手作りおやつです
- ・ 朝食やおやつに麦茶がたまります
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0〜2才児は「朝のおやつ」がたまります

	献立名	材 料			おやつ 乳 児	おやつ 幼 児
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ちく にく ちく ちく 血や肉や骨になるもの	からだのしょうじょ 体の調子を整えるもの	ご 午後 ご 午前	ご 午後 ご 午前
12 ／ 土	ごはん 肉野菜炒め もやしときゅうりのお浸し すーぶ（ごーん わかめ）	ばん／米／さらだ油 ／片栗粉	ぶた 豚もも／糸系けつり	きやべつ／玉ねぎ／びーま ん／もやし／きゅうり／人 参／ごーん／わかめ	☆おにぎり ばん	かし 菓子
14 ／ 月	ごはん 鶏肉の香味揚げ 大根とつなのさらだ みそ汁（ふ なめこ）	ばん／米／片栗粉／ さらだ油／砂糖	とり 鶏もも／おのり／ つな／みそ／あいす	しょうが 生姜／にんにく／大根／ きゅうり／人参／もやし／ こまつな 小松菜	☆冷凍みかん ばん	あいすくりーむ かし 菓子
15 ／ 火	ごはん 鮭の西京焼き ほうれんそうのごま和え すまし汁（あさつき 豆腐）	こめ 米／砂糖／すりごま ／ごま油／ほっと けーきの素／さらだ あぶら 油／粉糖	さけ 鮭／みそ／豆腐／牛 乳	ほうれん草／もやし／あさ つき	☆たこ焼き風豆腐どーなつ ばなな	☆たこ焼き風豆腐どーなつ 牛乳
16 ／ 水	ごはん ちきんかつ きやべつと人参の甘酢 すーぶ（玉ねぎ わかめ）	しゃん 食パン／米／薄力粉 ／ばん粉／さらだ油 ／砂糖	とり 鶏肉もも／牛乳	きやべつ／人参／きゅうり ／わかめ／玉ねぎ／ばいん 缶	☆ふる一つ缶 ばん 食パン	☆ふる一つ缶 牛乳
17 ／ 木	ごはん 麻婆茄子 大根さらだ みそ汁（もやし ふ）	こめ 米／さらだ油／ごま あぶら 油／片栗粉／えつぐ ／はくきこ けあ／薄力粉／ば たー／砂糖／麩	ぶた 豚挽肉／みそ／つな ／すきむみるく／牛 乳	なす／さやいんげん／ねぎ ／人参／生姜／にんにく／ 大根／きゅうり／もやし	☆くつきー ばなな	☆くつきー 牛乳
18 ／ 金	ごはん ちんじゃおろーすー きやべつ塩昆布和え みそ汁（わかめ えのき）	ばん／米／片栗粉／ さらだ油／砂糖／ご ま油	ぶた 豚もも／みそ／かる びす	にんじん 人参／びーまん／もやし／ たけのこ／きやべつ／塩昆 布／わかめ／えのきたけ／ みかん缶	☆かるびすぜりー ばん ばん	☆かるびすぜりー ばん
19 ／ 土	ごはん 肉じゃが きやべつともやしのどれっしんぐ みそ汁（ふ ねぎ）	ばん／米／じゃがい も／さらだ油／砂糖 ／麩	ぶた 豚もも／みそ	たま 玉ねぎ／人参／ぐりんぴー す／きやべつ／もやし／ね ぎ	☆おにぎり ばん	かし 菓子
22 ／ 火	ごはん 肉団子のごーん蒸し 海藻さらだ すーぶ（玉ねぎ 小松菜）	ばん／米／片栗粉／ すりごま／砂糖／ご ま油	ぶた 豚挽肉／つな／牛乳	ほ 干し椎茸／ねぎ／生姜／ ごーん／きゅうり／人参／ ひじき／わかめ／玉ねぎ／ こまつな 小松菜	☆おにぎり ばん	かし 菓子 牛乳
23 ／ 水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮 きやべつと人参の和え物 みそ汁（なす あげ）	こめ 米／じゃがいも／白 たき 滝／さらだ油／砂糖 ／ごま油／食パン	とり 鶏肉もも／みそ／油 ／揚げ／牛乳	にんじん 人参／ごぼう／ぐりんぴー す／きやべつ／のり／なす	☆じゃむさんど ばなな	☆じゃむさんど 牛乳
24 ／ 木	ごはん 豆腐はんばーぐ かぼちゃさらだ みそ汁（もやし ねぎ）	ふらんすばん／米／ 片栗粉／さらだ油／ 砂糖／えつぐけあ	とうふ 豆腐／豚挽肉／みそ ／よーぐると	たま 玉ねぎ／かぼちゃ／きゅう り／もやし／ねぎ／みかん かん／ばいんかん／ばなな	よーぐると ばなな ふらんすばん	☆ふる一つよーぐると和え

令和7年7月分 献立表



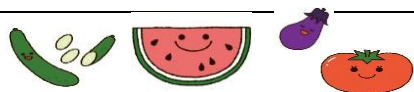
- ☆は手作りおやつです
- 昼食やおやつに麦茶がつかます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材料			おやつ		おやつ	
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ちい ちい ちい血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	乳 児	午後 ごぜん 午前	幼 児	午後 ごぜん 午前
25 ／ 金	ごはん 白身魚の天ぷら もやしのごま和え すまし汁（鶏肉 ねぎ）	こめ はんぺん 米／薄力粉／さらだ あぶら 油／砂糖／すりごま	めくるーさ／つな／ 鶏肉もも／牛乳	もやし／きゅうり／人参／ ねぎ	☆おじゃ		☆ぼつぷこーん 牛乳	
					ばなな			
26 ／ 土	ごはん 鶏肉のまーまれーど煮 きゃべつのおさづけ みそ汁（もやし わかめ）	こめ はんぺん 米／ごま油	とりにく 鶏肉モモ／みそ／牛 乳	きゃべつ／きゅうり／もや し／わかめ	☆おにぎり		かし 菓子 牛乳	
					ばん			
28 ／ 月	ごはん かじきのばん粉焼き 人参のくりーみーさらだ みそ汁（かぼちゃ 玉ねぎ）	こめ はんぺん 米／ばん粉／ さらだ油／えっぐけ あ／砂糖	めかじき／よーぐる と／みそ／牛乳	人参／きゅうり／こーん／ かぼちゃ／玉ねぎ	☆おじゃ		かし 菓子 牛乳	
					ばん			
29 ／ 火	ごはん ほいこーろう もやしとはむのなむる みそ汁（わかめ えのき）	こめ はんぺん 米／さらだ油／砂糖 かたくりこ 片栗粉／ごま油 すりごま／食ばん／ まーがりん	ぶた 豚もも／みそ／つな ／きな粉／牛乳	きゃべつ／ピーまん／人参 ／もやし／きゅうり／わか め／えのきたけ	☆きなこーすと		☆きなこーすと 牛乳	
					ばなな			
30 ／ 水	ごはん ちりこんかん ぶろっこりーのごま和え すーぶ（もやし わかめ）	こめ はんぺん 米／さらだ油／砂糖 ／すりごま／えっぐ けあ	たまいず ぶたのきにく 大豆／豚挽肉／牛乳	たまご 人参／にんにく／ とまと缶／ぶろっこりー／ きゅうり／もやし／わかめ ／きゃべつ／ねぎ	☆お好み焼き		☆お好み焼き 牛乳	
					ばなな			
31 ／ 木	ごはん 夏野菜かれー きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮	こめ はんぺん 米／さらだ油 ／砂糖	ぶたのきにく ぎゅうにゅうあぶら 豚挽肉／牛乳／油揚 げ	かぼちゃ／たまご／なす／ 人参／さやいんげん／ぐり んぴーす／切干し大根／す いか	すいか ばん		すいか 菓子	
					ばん			
つきべいけんえいようか 月平均栄養価		乳児 えねるぎー	363kcal	たんぱく質	12.8g	脂質 8.9g	しょくえんとうりょう 食塩相当量 1.1g	
		幼児 えねるぎー	472kcal	たんぱく質	17.7g	脂質 13.9g	食塩相当量 1.2g	



旬の食材

枝豆 きゅうり 冬瓜 とまと なす すいか あんず など



アイスが食べたくなる暑さ

☆☆ 簡単にできるアイスのような冷たいおやつを紹介します ☆☆

冷凍バナナ

【 作り方 】

- ① バナナの皮をむく
- ② 1/2又は1/3に折る
- ③ 広げたラップに バナナを置きラップをかぶせ、上から手の平で押して軽くつぶす
- ④ ラップでくるみ冷凍庫に入れる

簡単に言うと 「 バナナの皮をむいてつぶして冷凍する 」です♪

他には…

- ・ 皮ごと食べられる種なしぶどうを洗って水気をふき取りタッパやジップロックに入れて冷凍する（カットして食べてね）
- ・ フルーツ缶のみかんやパインを水切りして冷凍する
- ・ ヨーグルトの中に冷凍フルーツを入れて混ぜると、アイスのような
- ・ お湯でココアと砂糖を濃い目に溶いき 1cm幅ぐらいの輪切りにしたバナナをくぐらせ冷凍庫に入れて、チョコバナナアイス

バナナを軽くつぶす

これがpoint

お子さんと一緒に作るのも楽しいですね♪