



# 7月給食献立表



2025年 カレールウ・ロースハム・ベーコン・ウインナー・マヨネーズ・焼き竹輪はアレルギー対応しています。 林 田 保 育 園

木

火

火

木

| 日 曜  | 屋 食                                                                                       | 3未(10時) | 3 時              | 赤:血や肉になる                                        | 黄:熱や力となる                                         | 緑:調子をととのえる                                                    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                           | ミルク     |                  |                                                 |                                                  |                                                               |
| 1 火  | 牛丼 キャベツの浅漬け<br>ゆで卵 チーズ みかん                                                                | さきすめ    | おからクッキー          | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ<br>牛肉・卵・チーズ・おから<br>生クリーム          | 米・上白糖・バター・薄力粉<br>ホットケーキMIX                       | たまねぎ・人参・椎茸<br>ねぎ・キャベツ<br>浅漬けの素・みかん缶詰                          |
| 2 水  | 豆腐のふわふわ揚げ<br>オクラのおかか和え<br>じゃがいものみそ汁 バナナ                                                   | パン      | フルーツポンチ          | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豆腐<br>豚肉・おから・かつお節・煮干<br>みそ・杏仁豆腐      | パン・パン粉・調合油<br>じゃがいも・上白糖                          | ひじき・ねぎ・生姜・オクラ<br>たまねぎ・人参・もも缶詰<br>バナナ・みかん缶詰・メロン                |
| 3 木  | 白身魚のフライ 切干大根の煮物<br>えのきのみそ汁 みかん                                                            | シガーフライ  | ウインナーパイ          | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳<br>すけとうだら・油揚げ・竹輪<br>豆腐・煮干・みそ・ウインナー   | せんべい・マヨネーズ・上白糖<br>薄力粉・パン粉・調合油<br>パイ皮             | たまねぎ・切干し大根・ひじき<br>グリーンピース・えのきたけ・人参<br>パセリ・ねぎ・わかめ・みかん缶詰        |
| 4 金  | ちらし寿司 星のハンバーグ<br>人参のグラッセ<br>オクラのすまし汁 メロン                                                  | かみかみこんぶ | 天の川ゼリー           | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・竹輪<br>油揚げ・高野豆腐・卵<br>合挽肉・豆腐・かまぼこ・煮干   | 米・上白糖・調合油・パン粉<br>バター・ゼリー                         | 昆布・椎茸・れんこん・人参<br>さやえんどう・のり・たまねぎ<br>オクラ・メロン                    |
| 5 土  | ミートスパゲティ 煮干かりんと<br>チーズ バナナ                                                                | 乳酸菌飲料   |                  | 乳酸菌飲料・合挽肉<br>チーズ・煮干                             | パスタ・上白糖・マーガリン                                    | たまねぎ・人参・ピーマン<br>椎茸・グリーンピース・バナナ                                |
| 7 月  | 鶏肉のさっぱり煮 おきな和え<br>キャベツのみそ汁 みかん                                                            | パン      |                  | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉<br>油揚げ・煮干・みそ・きな粉                  | パン・上白糖・片栗粉                                       | 生姜・きゅうり・たくあん漬<br>塩昆布・たまねぎ・わかめ<br>キャベツ・みかん缶詰                   |
| 8 火  | ミルクパン ラタトゥイユ風スープ<br>ひじきサラダ ゆで卵 チーズ バナナ                                                    | ビスケット   | やみつきおにぎり         | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉<br>ツナ缶・卵・チーズ・天かす                  | ビスケット・パン・マヨネーズ<br>米                              | ズッキーニ・なす・たまねぎ<br>トマト缶詰・黄ピーマン<br>にんにく・ひじき・きゅうり<br>人参・バナナ・あおさ   |
| 9 水  | チンジャオロース 春巻き<br>もやしスープ みかん                                                                | さきすめ    | いちごの<br>スティックケーキ | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ<br>牛肉・豚肉                          | 片栗粉・ごま油・上白糖・春雨<br>ぎょうざの皮・調合油<br>スティックケーキ         | ピーマン・赤ピーマン・椎茸<br>人参・白菜・もやし・わかめ<br>にら・みかん缶詰・いちご果汁              |
| 10 木 | ヘルシーミートローフ 大根サラダ<br>なめこのみそ汁 メロン                                                           | シガーフライ  | キャロット蒸しパン        | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・合挽肉<br>豆腐・煮干・みそ<br>チーズ               | せんべい・パン粉・上白糖<br>ポテトチップス・マヨネーズ<br>麩・ホットケーキMIX     | たまねぎ・大根・人参・きゅうり<br>なめこ・わかめ・ねぎ・メロン                             |
| 11 金 | 鯖の煮付け 卵の花炒め<br>さつまいものみそ汁 みかん                                                              | かみかみこんぶ | ヨーグルト            | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・まさば<br>おから・竹輪・油揚げ・煮干<br>みそ・ヨーグルト     | 上白糖・調合油・さつまいも                                    | 昆布・生姜・人参・椎茸・ねぎ<br>ひじき・みかん缶詰                                   |
| 12 土 | しょうゆラーメン 煮干かりんと<br>チーズ バナナ                                                                | 乳酸菌飲料   | スナックパン           | 乳酸菌飲料・焼豚・煮干<br>チーズ                              | 中華めん・上白糖<br>マーガリン・パン                             | キャベツ・もやし・コーン・人参<br>ねぎ・生姜・バナナ                                  |
| 14 月 | 豚肉となすのみそ炒め<br>もやしサラダ すまし汁 バナナ                                                             | ビスケット   | ピザトースト           | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉<br>みそ・ベーコン・かまぼこ<br>豆腐・煮干・チーズ      | ビスケット・上白糖・調合油<br>マヨネーズ・食パン                       | なす・たまねぎ・もやし<br>きゅうり・人参・ねぎ・わかめ<br>ピーマン・バナナ                     |
| 15 火 | ♥誕生日会♥<br>ビビンバ 鶏肉のから揚げ<br>ブロッコリーの中華和え<br>きのこのスープ メロン                                      | さきすめ    | ケーキ              | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ<br>合挽肉・鶏肉                         | 米・上白糖<br>ごま油・片栗粉・調合油<br>ごま・ショートケーキ               | ほうれん草・人参・もやし<br>にんにく・ブロッコリー<br>生姜・椎茸・しめじ・白菜<br>えのきたけ・メロン・もも缶詰 |
| 16 水 | 牛肉とズッキーニの炒め物<br>さつま芋のオレンジ煮<br>わかめのみそ汁 バナナ                                                 | シガーフライ  | 水ようかん            | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳<br>牛肉・豆腐・煮干・みそ                       | せんべい・オリーブ油<br>上白糖・さつまいも<br>水ようかん                 | ズッキーニ・赤ピーマン<br>たまねぎ・みかん飲料<br>にんにく・わかめ<br>人参・バナナ               |
| 17 木 | 夏野菜カレー やみつきサラダ<br>ゆで卵 チーズ みかん                                                             | パン      | チョコチップ<br>クッキー   | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉<br>卵・チーズ・生クリーム                    | パン・調合油・ごま・ごま油<br>薄力粉・ホットケーキMIX<br>バター・上白糖・チョコレート | たまねぎ・人参・ズッキーニ<br>赤ピーマン・コーン・なす<br>キャベツ・みかん缶詰                   |
| 18 金 | 鮭のソース焼き 小松菜の白和え<br>オクラのみそ汁 みかん                                                            | かみかみこんぶ | フルーチェ            | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鮭<br>豆腐・油揚げ・煮干・みそ                    | マヨネーズ・上白糖・ごま                                     | 昆布・人参・パセリ・小松菜<br>たまねぎ・オクラ・わかめ<br>ねぎ・みかん缶詰・いちご                 |
| 19 土 | 肉うどん 煮干かりんと<br>チーズ バナナ                                                                    | 乳酸菌飲料   | スナックパン           | 乳酸菌飲料・牛肉・煮干<br>チーズ                              | うどん・上白糖・マーガリン<br>パン                              | 人参・椎茸・小松菜・ねぎ<br>バナナ                                           |
| 21 月 | 海の日  |         |                  |                                                 |                                                  |                                                               |
| 22 火 | 鶏のねぎみそ焼き スパサラダ<br>すまし汁 みかん                                                                | パン      | クラッカーサンド         | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉<br>みそ・ロースハム・豆腐・煮干<br>かまぼこ・クリームチーズ | パン・上白糖・マヨネーズ<br>バスター・クラッカー                       | ねぎ・人参・きゅうり・わかめ<br>根みつば・みかん缶詰                                  |
| 23 水 | 肉団子スープ 三色ナムル<br>ゆで卵 チーズ バナナ                                                               | さきすめ    | ブルーベリータルト        | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ<br>鶏肉・豚肉・卵・チーズ                    | 春雨・ごま油<br>ブルーベリージャム・タルト                          | 生姜・人参・チンゲンサイ<br>にら・ほうれん草・もやし<br>バナナ                           |
| 24 木 | ミルクパン 星のコロッケ<br>ごぼうサラダ 冬瓜のスープ みかん                                                         | シガーフライ  | しらすおにぎり          | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳<br>ロースハム・ベーコン・しらす                    | せんべい・パン・コロッケ<br>調合油・マヨネーズ・米                      | ごぼう・人参・きゅうり<br>たまねぎ・とうがん<br>みかん缶詰・小松菜                         |
| 25 金 | かれいのみぞれ煮 ハム入りごま和え<br>豆腐のみそ汁 すいか                                                           | かみかみこんぶ | サイダーゼリー          | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳<br>まがれい・ロースハム<br>豆腐・油揚げ・みそ・煮干        | 上白糖・ごま・ゼリー                                       | 昆布・生姜・大根・キャベツ<br>もやし・わかめ・人参・ねぎ<br>すいか・みかん缶詰                   |
| 26 土 | 和風スパゲティ 煮干かりんと<br>チーズ バナナ                                                                 | 乳酸菌飲料   | スナックパン           | 乳酸菌飲料・ベーコン・煮干<br>チーズ                            | パスタ・バター・上白糖<br>マーガリン・パン                          | 人参・しめじ・ほうれん草<br>にんにく・バナナ                                      |
| 28 月 | 牛肉と春雨の炒め物<br>ぎょうざ わかめスープ みかん                                                              | ビスケット   | フライドポテト          | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉<br>ぎょうざ                           | ビスケット・春雨・ごま油<br>上白糖・いも・調合油                       | 赤ピーマン・さやいんげん<br>人参・たまねぎ・ねぎ・コーン<br>わかめ・もやし・みかん缶詰               |
| 29 火 | のっぺい汁 コールスローサラダ<br>ゆで卵 チーズ バナナ                                                            | さきすめ    | マーガリンサンド         | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ<br>鶏肉・油揚げ・ロースハム・卵<br>チーズ          | さといも・片栗粉・上白糖<br>調合油・マヨネーズ<br>食パン・マーガリン           | 大根・人参・ごぼう<br>椎茸・ねぎ・キャベツ<br>きゅうり・バナナ                           |
| 30 水 | フライドチキン 小松菜のお浸し<br>ふのみそ汁 すいか                                                              | パン      | 焼きそば             | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉<br>かつお節・みそ・煮干・豚肉                  | 薄力粉・パン・麩<br>中華めん・調合油                             | 小松菜・たまねぎ・人参<br>わかめ・もやし・すいか・椎茸<br>キャベツ・ピーマン・あおのり               |
| 31 木 | ピーマンの肉詰め 人参しりしり<br>ごぼうのみそ汁 みかん                                                            | シガーフライ  | プリン              | 脱脂粉乳・豆乳・牛乳・合挽肉<br>ツナ缶・油揚げ・豆腐<br>煮干・みそ           | せんべい・パン粉<br>プリンの素                                | ピーマン・たまねぎ・人参<br>ねぎ・ごぼう・みかん缶詰                                  |

※ご飯は3未のみです。3未の10時のおやつも食品目に記載しています。4日は七夕献立、8日、24日はパンの日です。黄、青、白組はご飯はいりません。15日は誕生日会です。黄、青、白組はご飯はいりません。お米を1合持ってきてください。 ※都合により献立が変更になることがあります。