



7 月 献 立 表



2025年07月

童之口こども園(一般)

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15 火	ご飯、魚のカレーじょうゆ焼き、 ごぼうのごまマヨサラダ 、とうもろこし	米、じゃがいも、小麦粉、 マヨネーズ 、砂糖、油、砂糖	○牛乳、メルルーサ、○生クリーム、ごま、しょうゆ、○バター、◎牛乳	とうもろこし、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、のみかん缶	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○カップケーキ(1日)、ひやむぎ(15日)	471 (1日)	520 (1日)
						447 (5日)	489 (15日)
2 16 水	ご飯、コーンコロケ、ツナサラダ、トマト	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、トマト、○も缶、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、○バナナ、きゅうり、	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ミックスフルーツ	476	526
3 17 木	ご飯、鶏肉の照り焼き、きゅうりとひじきの和え物、おくら納豆	米、○じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、○卵、しょうゆ、○ベーコン、しらす干し、かつお節、◎牛乳	きゅうり、もやし、○たまねぎ、オクラ、○こまつな、にんじん、ひじき、きざみのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、◎ じゃがいものキッシュ風	532	456
4 18 金	ご飯、肉じゃが、野菜の酢の物	米、じゃがいも、食パン、板こんにやく、○ マヨネーズ 、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○ツナ水煮、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、○コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、◎ ツナコーントースト (4日)、のり塩麩ラスク(18日)	482 (4日)	533 (4日)
						453 (18日)	497 (18日)
5 19 土	ぶっかけうどん、磯和え、バナナ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、塩こんぶ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	421	468
7 月	とうもろこしご飯、魚の竜田揚げ、和風サラダ、天の川そうめん汁、メロン	米、干しひやむぎ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、きはだまぐろ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	マスクメロン、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、オクラ、しょうが、カットわかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○セタゼリー	439	471
8 22 火	ご飯、夏野菜の豆乳ミートグラタン、コーンとウインナーのスープ、トマト	米、○オートミール、ケチャップ、マカロニ・スパゲティー、油、○米粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、ウインナー、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、なす、チンゲンサイ、クリームコーン缶、○干しぶどう、ピーマン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○オートミールクッキー	533	596
9 23 水	ご飯、マーボーなす、青菜のナムル、 焼きししゃも	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、○コーンスターチ、○グラニュー糖、油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ししゃも 、○生クリーム、赤みそ、○絹ごし豆腐、ごま、◎牛乳	こまつな、なす、もやし、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ココアメロンパン	516	579
10 24 木	ハヤシライス、グリーンサラダ、すいか(10日)、オレンジ(24日)	米、じゃがいも、パーム油、ハヤシ、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○チーズ、しょうゆ、◎牛乳	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○チーズ、○菓子	570 (10日)	629 (10日)
						580 (24日)	624 (24日)
11 25 金	ご飯、魚の南蛮漬け、とうがんのみそ汁、トマト	米、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわか、米みそ(中みそ)、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	○オレンジ果汁、トマト、とうがん、にんじん、たまねぎ、○みかん缶、えのきたけ、ピーマン、わかめ、葉ねぎ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○オレンジゼリー	426	494
12 26 土	中華丼、わかめスープ、オレンジ	米、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、さつまいも、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、コーン、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、わかめ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	451	503
14 28 月	ご飯、グリルチキン、 かぼちゃのサラダ 、手作りふりかけ	米、○小麦粉、じゃがいも、○ながいも、米粉、砂糖、油、油、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○木綿豆腐、 ハム 、○ちくわ、ごま、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	○キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ひじき、○刻みこんぶ、○あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○お好み焼き	491	544
29 火	ご飯、魚の塩こうじ焼き、 野菜炒め 、すいか	米、○小麦粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、さわか、 ベーコン 、○脱脂粉乳、○バター、◎牛乳	すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、○バナナ、コーン(冷凍)、しらす干し	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○バナナケーキ	484	533
30 水	ご飯、夏野菜のそぼろ煮、もずくの酢の物、菜めし(3未)	米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○ アイスクリーム 、厚揚げ、豚ひき肉、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳、かつお節	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、なす、もずく、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、ほうれんそう、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ アイスクリーム ・ウエハース	503	587
31 木	ご飯、鶏肉のマリネ、 スパゲティソース 、パイン缶	米、スパゲティー、ケチャップ、砂糖、油、オリーブ油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、 ベーコン 、しょうゆ、ごま、○ごま、○しょうゆ	たまねぎ、パイン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○小魚の甘辛、○ミレービスケット	535	594

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。