



# 2025年 7月 給食献立表 乳児(3歳未満児)



| 日             | 曜日          | 昼食                                                   | おやつ                            | 赤：血や肉になる                               | 黄：熱や力となる                                 | 緑：調子をととのえる                                                                              |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1             | 火           | プラスご飯<br>鮭の梅焼き<br>ひじき入りポテトサラダ<br>冬瓜の味噌汁<br>バナナ       | ゼリーポンチ<br>牛乳                   | 鮭・スキムミルク<br>みそ・牛乳・豆乳<br>煮干し            | 米・油・じゃが芋<br>ごま・マヨネーズ<br>砂糖・強化米           | 梅干し・長ねぎ・ひじき・人参<br>きゅうり・冬瓜・小松菜・バナナ<br>寒天・もも缶・パイナップル                                      |
| 2             | 水           | 食パン<br>鶏肉とズッキーニのトマト煮<br>チーズキャベツフレンチ<br>豆乳スープ<br>オレンジ | おかかおにぎり<br>牛乳                  | 鶏もも肉・チーズ<br>豚ひき肉・豆乳<br>牛乳・かつお節         | 食パン・油・砂糖<br>じゃが芋・米                       | 玉ねぎ・ズッキーニ・トマト缶<br>ケチャップ・キャベツ・きゅうり<br>人参・なす・オレンジ・パセリ                                     |
| 3<br>・<br>31  | 木           | 手作りのハヤシライス<br>切干大根のサラダ<br>まっごスープ                     | フライドポテト<br>牛乳                  | 鶏もも肉・みそ<br>鶏ささみ肉・豆腐<br>牛乳・煮干し          | 米・油・バター<br>小麦粉・マヨネーズ<br>砂糖・ごま・押麦<br>じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶<br>にんにく・トマト・トマト缶<br>ケチャップ・切干大根・きゅうり<br>コーン・小松菜・青のり・パセリ                  |
| 4<br>・<br>17  | 金<br>・<br>木 | ご飯<br>鶏の酢醤油焼き<br>パプリカのきんぴら<br>じゃが芋の味噌汁               | 海苔チーズサンド<br>牛乳                 | 鶏もも肉・牛乳<br>さつま揚げ・チーズ<br>煮干し・みそ         | 米・砂糖・油・ごま<br>じゃが芋・食パン<br>マヨネーズ           | パプリカ・ピーマン・人参<br>玉ねぎ・わかめ・刻みのり                                                            |
| 5<br>・<br>19  | 土           | すき焼き丼<br>人参しりしり<br>小松菜と油揚げの味噌汁                       | ちんすこう<br>牛乳                    | 鶏もも肉・豆腐<br>ツナ・油揚げ・みそ<br>牛乳・きな粉<br>かつお節 | 米・しらたき・油<br>小麦粉・砂糖                       | 人参・長ねぎ・えのき・にんにく<br>小松菜                                                                  |
| 7             | 月           | 七塔コライス<br>短冊サラダ<br>天の川のスープ<br>すいか                    | キラキラゼリー<br>牛乳                  | 豚ひき肉・みそ<br>鶏ささみ肉・豆腐<br>牛乳・煮干し          | 米・バター・油<br>砂糖・片栗粉・ごま<br>そうめん             | 玉ねぎ・にんにく・ケチャップ<br>トマト・キャベツ・人参・きゅうり<br>大根・オクラ・きくらげ・すいか<br>りんごジュース・アガー・寒天<br>オレンジジュース・パセリ |
| 8<br>・<br>22  | 火           | 麦ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>じゃが芋とツナの和え物<br>人参とえのきの味噌汁          | レーズンクッキー<br>牛乳                 | 豚ひき肉・豆腐<br>豆乳・卵・ツナ<br>みそ・牛乳・煮干し        | 米・押麦・パン粉<br>油・砂糖・じゃが芋<br>小麦粉・バター         | 玉ねぎ・ケチャップ・人参<br>小松菜・えのき・レーズン                                                            |
| 9<br>・<br>23  | 水           | ご飯<br>五目卵焼き<br>キャベツのごま酢和え<br>しめじと長ねぎの味噌汁<br>バナナ      | ピザトースト<br>牛乳                   | 卵・豚ひき肉・ツナ<br>かつお節・みそ<br>牛乳・チーズ         | 米・砂糖・片栗粉<br>油・ごま・食パン                     | 人参・ひじき・きくらげ<br>キャベツ・きゅうり・小松菜<br>しめじ・長ねぎ・バナナ・玉ねぎ<br>ケチャップ・ピーマン・コーン                       |
| 10<br>・<br>24 | 木           | ご飯<br>豚肉ごまみりん焼き<br>オクラのサブジ<br>鮭とわかめの味噌汁              | ドーナツ<br>牛乳                     | 鶏もも肉・みそ<br>牛乳・卵・きな粉<br>煮干し             | 米・砂糖・油・ごま<br>麩・強力粉・小麦粉<br>バター・粉糖・酵母      | 生姜・オクラ・玉ねぎ・小松菜<br>人参・わかめ                                                                |
| 11            | 金           | ご飯<br>かじきのお好み焼き風<br>切干大根の煮物<br>さば汁(宮崎県)              | 彩りチャーハン<br>牛乳                  | かじき・かつお節<br>油揚げ・かまぼこ<br>牛乳・豚ひき肉<br>煮干し | 米・マヨネーズ<br>ごま・油・砂糖<br>じゃが芋・ごま油           | 青のり・切干大根・人参<br>さやいんげん・かぼちゃ・大根<br>長ねぎ・ごぼう・小松菜                                            |
| 12<br>・<br>26 | 土           | チキンピラフ<br>キャベツのソテー<br>コンソメスープ                        | マカロニきな粉<br>牛乳                  | 鶏もも肉・ツナ<br>牛乳・きな粉                      | 米・油・バター<br>マカロニ・砂糖                       | 玉ねぎ・人参・キャベツ<br>ピーマン・コーン・にんにく<br>しめじ・小松菜                                                 |
| 14<br>・<br>28 | 月           | 厚揚げ麻婆豆腐丼<br>中華きゅうり<br>中華風コンスープ                       | レモンケーキ<br>りんご豆乳ドリンク            | 生揚げ・豚ひき肉<br>みそ・豆乳・卵・牛乳                 | 米・油・砂糖・ごま<br>片栗粉・ごま油<br>小麦粉・バター          | 人参・長ねぎ・にんにく・生姜<br>きゅうり・コーン・パセリ<br>クリームコーン缶・玉ねぎ<br>りんごジュース・レーズン                          |
| 15            | 火           | プラスご飯<br>鮭の梅焼き<br>ひじき入りポテトサラダ<br>冬瓜の味噌汁<br>オレンジ      | いりこ味噌おにぎり<br>鶏レバーのBBQソース<br>牛乳 | 鮭・スキムミルク<br>みそ・牛乳・煮干し<br>レバー           | 米・油・じゃが芋<br>ごま・マヨネーズ<br>砂糖・強化米           | 梅干し・長ねぎ・ひじき・人参<br>きゅうり・冬瓜・小松菜・オレンジ<br>ケチャップ・生姜                                          |
| 16            | 水           | 和風スパゲティ<br>もやしのごま酢和え<br>コンソメスープ<br>フルーツカクテル          | いちごジャム蒸しパン<br>牛乳               | 鶏もも肉・鶏もも肉<br>牛乳・スキムミルク                 | スパゲティ・油・ごま<br>ごま油・砂糖・小麦粉                 | 玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜<br>もやし・きゅうり・ズッキーニ<br>もも缶・みかん缶・パイナップル<br>いちごジャム・パセリ                       |
| 18            | 金           | トマトカレーライス<br>ツナサラダ<br>豆腐とえのきの味噌汁                     | りんごゼリー<br>牛乳                   | 鶏もも肉・ツナ<br>豆腐・煮干し・牛乳<br>ゼラチン・みそ        | 米・押麦・じゃが芋<br>油・小麦粉・砂糖                    | にんにく・生姜・人参・玉ねぎ<br>トマト缶・りんご・ケチャップ<br>キャベツ・ほうれん草・きゅうり<br>えのき・長ねぎ・りんごジュース<br>ローリエ・アガー      |
| 25            | 金           | ご飯<br>かじきのお好み焼き風<br>切干大根の煮物<br>夏野菜の味噌汁               | 彩りチャーハン<br>牛乳                  | かじき・かつお節<br>油揚げ・みそ・牛乳<br>豚ひき肉          | 米・マヨネーズ<br>ごま・油・砂糖<br>ごま油                | 青のり・切干大根・人参<br>さやいんげん・なす・玉ねぎ<br>かぼちゃ・長ねぎ・小松菜                                            |
| 29            | 火           | プラスご飯<br>ささみのチーズパン粉焼き<br>高野豆腐と昆布の炒め煮<br>ふわふわ卵の味噌汁    | 大学芋<br>牛乳                      | 鶏ささみ肉・チーズ<br>高野豆腐・卵・みそ<br>牛乳・煮干し       | 米・パン粉・油<br>砂糖・さつま芋<br>ごま・強化米             | ケチャップ・刻み昆布・人参<br>玉ねぎ・小松菜・まいだけ・パセリ                                                       |
| 30            | 水           | ご飯<br>鶏肉とズッキーニのトマト煮<br>チーズキャベツフレンチ<br>豆乳スープ<br>オレンジ  | おかかおにぎり<br>牛乳                  | 鶏もも肉・チーズ<br>豚ひき肉・豆乳<br>牛乳・かつお節         | 米・油・砂糖<br>じゃが芋                           | 玉ねぎ・ズッキーニ・トマト缶<br>ケチャップ・キャベツ・きゅうり<br>人参・なす・オレンジ・パセリ                                     |

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 490Kcal | 19.4g | 16.8g | 246mg | 2.0mg | 230μg | 0.37mg | 0.38mg | 21mg  | 1.5g  |

7月はかじきが出ますのでご家庭でお試ください。



## 2025年 7月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



| 日             | 曜日          | 昼食                                                   | おやつ                                | 赤：血や肉になる                              | 黄：熱や力となる                                    | 緑：調子をととのえる                                                                                  |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1             | 火           | プラスご飯<br>鮭の梅焼き<br>ひじき入りポテトサラダ<br>冬瓜の味噌汁<br>バナナ       | ゼリーボンチ<br>牛乳                       | 鮭・スキムミルク・み<br>そ・牛乳・豆乳・煮干<br>し         | 米・油・じゃが芋・こ<br>ま・マヨネーズ・砂<br>糖・強化米            | 梅干し・長ねぎ・ひじき・人参・きゅ<br>うり・冬瓜・小松菜・バナナ・寒天・<br>もも缶・パイン缶                                          |
| 2             | 水           | 食パン<br>鶏肉とズッキーニのトマト煮<br>チーズキャベツフレンチ<br>豆乳スープ<br>オレンジ | おかかおにぎり<br>牛乳                      | 鶏もも肉・チーズ・豚<br>ひき肉・豆乳・牛乳・<br>かつお節      | 食パン・油・砂糖・<br>じゃが芋・米                         | 玉ねぎ・ズッキーニ・トマト缶・ケ<br>チャップ・キャベツ・きゅうり・人<br>参・なす・オレンジ・パセリ                                       |
| 3<br>・<br>31  | 木           | 手作りハヤシライス<br>切干大根のサラダ<br>麦っこスープ                      | フライドポテト<br>牛乳                      | 豚もも肉・みそ・鶏さ<br>さみ肉・豆腐・牛乳・<br>煮干し       | 米・油・バター・小麦<br>粉・マヨネーズ・砂<br>糖・こま・押麦・じゃ<br>が芋 | 玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶・に<br>んにく・トマト・トマト缶・ケチャッ<br>プ・切干大根・きゅうり・コーン・小<br>松菜・青のり・パセリ                   |
| 4<br>・<br>17  | 金<br>・<br>木 | ご飯<br>鶏の酢醤油焼き<br>パプリカのきんぴら<br>じゃが芋の味噌汁               | 海苔チーズサンド<br>牛乳                     | 鶏もも肉・さつま揚げ<br>・牛乳・チーズ・煮<br>干し・みそ      | 米・砂糖・油・こま・<br>じゃが芋・食パン・マ<br>ヨネーズ            | パプリカ・ピーマン・人参・玉ねぎ・<br>わかめ・刻みのり                                                               |
| 5<br>・<br>19  | 土           | すき焼き丼<br>人参しりしり<br>小松菜と油揚げの味噌汁                       | ちんすこう<br>牛乳                        | 豚もも肉・豆腐・ツ<br>ナ・油揚げ・みそ・牛<br>乳・きな粉・かつお節 | 米・しらたき・油・小<br>麦粉・砂糖                         | 人参・長ねぎ・えのき・にんにく・小<br>松菜                                                                     |
| 7             | 月           | 七塔コライス<br>短冊サラダ<br>天の川のスープ<br>すいか                    | キラキラゼリー<br>牛乳                      | 豚ひき肉・鶏ささみ<br>肉・みそ・豆腐・牛<br>乳・煮干し       | 米・バター・油・砂<br>糖・片栗粉・こま・そ<br>うめん              | 玉ねぎ・にんにく・ケチャップ・トマ<br>ト・キャベツ・人参・きゅうり・大<br>根・オクラ・きくらげ・すいか・りん<br>ごジュース・アガー・オレンジジュ<br>ース・寒天・パセリ |
| 8<br>・<br>22  | 火           | 麦ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>じゃが芋とツナの和え物<br>人参とえのきの味噌汁          | レーズンクッキー<br>牛乳                     | 豚ひき肉・豆腐・豆<br>乳・卵・ツナ・みそ・<br>牛乳・煮干し     | 米・押麦・パン粉・<br>油・砂糖・じゃが芋・<br>小麦粉・バター          | 玉ねぎ・ケチャップ・人参・小松菜・<br>えのき・レーズン                                                               |
| 9<br>・<br>23  | 水           | ご飯<br>五目卵焼き<br>キャベツのごま酢和え<br>しめじと長ねぎの味噌汁<br>バナナ      | ピザトースト<br>牛乳                       | 卵・豚ひき肉・かつお<br>節・みそ・牛乳・ツ<br>ナ・チーズ      | 米・砂糖・片栗粉・<br>油・こま・食パン                       | 人参・ひじき・きくらげ・キャベツ・<br>きゅうり・小松菜・しめじ・長ねぎ・<br>バナナ・ケチャップ・玉ねぎ・ピーマ<br>ン・コーン                        |
| 10<br>・<br>24 | 木           | ご飯<br>豚肉ごまみりん焼き<br>オクラのサブジ<br>麩とわかめの味噌汁              | ドーナツ<br>牛乳                         | 豚もも肉・みそ・牛<br>乳・卵・きな粉・煮干<br>し          | 米・砂糖・油・こま・<br>麩・強力粉・小麦粉・<br>バター・粉糖・酵母       | 生姜・オクラ・玉ねぎ・小松菜・人<br>参・わかめ                                                                   |
| 11            | 金           | ご飯<br>かじきのお好み焼き風<br>切干大根の煮物<br>さば汁(宮崎県)              | 彩りチャーハン<br>牛乳                      | かじき・かつお節・油<br>揚げ・かまぼこ・牛<br>乳・豚ひき肉・煮干し | 米・マヨネーズ・こ<br>ま・油・砂糖・じゃが<br>芋・こま油            | 青のり・切干大根・人参・さやいんげ<br>ん・かぼちゃ・大根・長ねぎ・こぼ<br>う・小松菜                                              |
| 12<br>・<br>26 | 土           | チキンピラフ<br>キャベツのソテー<br>コンソメスープ                        | マカロニきな粉<br>牛乳                      | 鶏もも肉・ツナ・牛<br>乳・きな粉                    | 米・油・バター・マカ<br>ロニ・砂糖                         | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・<br>コーン・にんにく・しめじ・小松菜                                                       |
| 14<br>・<br>28 | 月           | 厚揚げ麻婆豆腐丼<br>中華きゅうり<br>中華風コンソメスープ                     | レモンケーキ<br>りんご豆乳ドリンク                | 生揚げ・豚ひき肉・み<br>そ・豆乳・卵・牛乳               | 米・油・砂糖・片栗<br>粉・こま油・こま・小<br>麦粉・バター           | 人参・長ねぎ・にんにく・生姜・きゅ<br>うり・コーン・クリームコーン缶・玉<br>ねぎ・りんごジュース・レーズン・パ<br>セリ                           |
| 15            | 火           | プラスご飯<br>鮭の梅焼き<br>ひじき入りポテトサラダ<br>冬瓜の味噌汁<br>オレンジ      | いりご味噌おにぎり<br>鶏レバーのBBQソー<br>ス<br>牛乳 | 鮭・スキムミルク・み<br>そ・牛乳・煮干し・レ<br>バー        | 米・油・じゃが芋・こ<br>ま・マヨネーズ・砂<br>糖・強化米            | 梅干し・長ねぎ・ひじき・人参・きゅ<br>うり・冬瓜・小松菜・オレンジ・ケ<br>チャップ・生姜                                            |
| 16            | 水           | 和風スパゲティ<br>もやしのごま酢和え<br>コンソメスープ<br>フルーツカクテル          | いちごジャム蒸しパ<br>ン<br>牛乳               | 豚もも肉・鶏もも肉・<br>牛乳・スキムミルク               | スパゲティ・油・こま<br>油・砂糖・こま・小麦<br>粉               | 玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜・もや<br>し・きゅうり・ズッキーニ・もも缶・<br>みかん缶・パイン缶・いちごジャム・<br>パセリ                          |
| 18            | 金           | トマトカレーライス<br>ツナサラダ<br>豆腐とえのきの味噌汁                     | りんごゼリー<br>お楽しみデザート<br>(年長)<br>牛乳   | 豚もも肉・ツナ・豆<br>腐・煮干し・牛乳・ゼ<br>ラチン・みそ     | 米・押麦・じゃが芋・<br>油・小麦粉・砂糖                      | にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・トマ<br>ト缶・りんご・ケチャップ・キャベ<br>ツ・ほうれん草・きゅうり・えのき・<br>長ねぎ・りんごジュース・ローリエ・<br>アガー      |
| 25            | 金           | ご飯<br>かじきのお好み焼き風<br>切干大根の煮物<br>夏野菜の味噌汁               | 彩りチャーハン<br>牛乳                      | かじき・かつお節・油<br>揚げ・みそ・牛乳・豚<br>ひき肉       | 米・マヨネーズ・こ<br>ま・油・砂糖・こま油                     | 青のり・切干大根・人参・さやいんげ<br>ん・なす・玉ねぎ・かぼちゃ・長ね<br>ぎ・小松菜                                              |
| 29            | 火           | プラスご飯<br>ささみのチーズパン粉焼き<br>高野豆腐と昆布の炒め煮<br>ふわふわ卵の味噌汁    | 大学芋<br>牛乳                          | 鶏ささみ肉・チーズ・<br>高野豆腐・卵・みそ・<br>牛乳・煮干し    | 米・パン粉・油・砂<br>糖・さつま芋・こま・<br>強化米              | ケチャップ・刻み昆布・人参・玉ね<br>ぎ・小松菜・まいたけ・パセリ                                                          |
| 30            | 水           | ご飯<br>鶏肉とズッキーニのトマト煮<br>チーズキャベツフレンチ<br>豆乳スープ<br>オレンジ  | おかかおにぎり<br>牛乳                      | 鶏もも肉・チーズ・豚<br>ひき肉・豆乳・牛乳・<br>かつお節      | 米・油・砂糖・じゃが<br>芋                             | 玉ねぎ・ズッキーニ・トマト缶・ケ<br>チャップ・キャベツ・きゅうり・人<br>参・なす・オレンジ・パセリ                                       |



### ☆ 今月の平均給与栄養量

| エネルギー   | タンパク質 | 脂肪    | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 531Kcal | 21.2g | 17.3g | 201mg | 2.4mg | 258μg | 0.42mg | 0.34mg | 25mg  | 1.7g  |

7月はかじきが出ますのでご家庭でお試ください。