

2025年度 7月普通食 予定献立

かえて保育園

2025年度 7月普通食 予定献立				かえて保育園				承認印
日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名		おやつ	
1日 (火)	ごはん ゴーヤチャンプルー きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、もやし、卵、ゴーヤ、みりん、酒、しょうゆ、塩、ごま油 きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、ほうれん草、かつお昆布だし、米みそ	牛乳 じゃこトースト (食パン、しらす干し、 マヨネーズ、粉チーズ、 青のり)	17日 (木) 誕生日会	ごはん/ミネラルふりかけ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 和風スープ ゼリー	米、いりこ、しょうゆ、酢、青のり、白ごま 鶏もも肉、しょうが、酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、ベーコン、キャベツ、ズッキーニ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩 ゼリー	牛乳 (米粉、ベーキングパウダー、 砂糖、油、卵、みかん缶、 バナナ、ホイップクリーム)	
2日 (水)	ビビンバ キャベツの甘酢和え みそ汁 バナナ	米、豚ひき肉、にんじん、もやし、ほうれん草、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、塩 キャベツ、きゅうり、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、えのき、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ バナナ	牛乳 お藍のラスク (焼き粉、砂糖、バター)	18日 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ チーズ	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、米粉、トマト缶、砂糖、ウスターソース 香辛料、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 チーズ	牛乳 市販菓子	
3日 (木)	ラーメン にんじんのじゃこ和え 煮豆 ゼリー	中華麺、鶏もも肉、もやし、わかめ、コーン缶、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお昆布だし、葱、塩、ごま油 にんじん、キャベツ、きゅうり、しらす干し、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油 金時豆、砂糖 ゼリー	牛乳 ホールドーナツ (ホットケーキミックス、 絹ごし豆腐、砂糖、 グラニュー糖)	19日 (土)	中華丼 きゅうりの和え物 みそ汁 ゼリー	米、豚肉、はくさい、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、酒 きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 市販菓子 バナナ	
4日 (金)	ごはん 鮭の照り焼き スパゲティサラダ すまし汁	米 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん スパゲティ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、うすあげ、えのき、こまつな、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ずいか/せんべい	21日 (月)	海の日			
5日 (土)	ダンディータイム			22日 (火)	豚丼 きゅうりともやしの和え物 みそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、砂糖、しょうゆ、塩、油 たまねぎ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	牛乳 菓子パン	
7日 (月)	セツちらし ちくわの磯部揚げ すまし汁	米、にんじん、きゅうり、鮭、きゅうり、卵、酢、砂糖、塩、のり ちくわ、青のり、天ぷら粉、油 ほうれん草、焼き鮓、えのき、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、塩	牛乳 セツゼリー/ビスケット (梅干、サイダー、みかん缶、 もも缶、砂糖、みかん果汁)	23日 (水)	カレーライス コールスローサラダ ゆで卵 (0.1歳児はチーズ) バナナ	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、カレールウ、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 卵 バナナ	牛乳 運べるホットケーキ (ホットケーキミックス、 豆乳、バター、いちごジャム) ブルーベリージャム)	
8日 (火) そうめん流し	そうめん 焼きじゃが ウィンナー とうもろこし ゼリー	そうめん、うすあげ、干しいだけ、きゅうり、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、葱、塩 じゃがいも、塩、油、青のり ウィンナー とうもろこし ゼリー	牛乳 水ようかん/せんべい (こしあん、砂糖、 寒天)	24日 (木)	ごはん ミートソースパグティ ブロックリーのツナ和え 和風スープ ゼリー	米 スパゲティ、合い挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、ウスターソース ブロックリー、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油 キャベツ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 あんこパイ (パイシート、こしあん)	
9日 (水)	豚丼 きゅうりともやしの和え物 みそ汁 バナナ	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 きゅうり、もやし、わかめ、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、えのき、うすあげ、ほうれん草、かつお昆布だし、米みそ バナナ	牛乳 市販菓子	25日 (金)	ごはん/納豆 鮭の香味ソース焼き もやしの甘酢和え みそ汁	米、納豆 鮭、ねぎ、白ごま、小麦粉、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、かつお昆布だし もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、うすあげ、なすび、かつお昆布だし、米みそ	牛乳 フライドポテト (じゃがいも、塩、油)	
10日 (木)	冷やし中華 いりこ 煮豆	中華麺、鶏ささみ、きゅうり、もやし、卵、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 いりこ 金時豆、砂糖	牛乳 きなこおひち (さつまいも、きなこ、 砂糖)	26日 (土)	お弁当日		牛乳 市販菓子 ゼリー	
11日 (金)	ごはん 豆腐ハンバーグ もやしの和え物 すまし汁	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、えのき、しょうが、ひじき、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、片栗粉 もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油 うすあげ、たまねぎ、エリンギ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、 バナナ、みかん缶、もも缶)	28日 (月)	ごはん 鶏肉の天ぷら 春雨サラダ すまし汁 ゼリー	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、青のり、天ぷら粉、油 春雨、にんじん、きゅうり、もやし、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、えのき、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 わらびもち (わらびもち粉、砂糖、きなこ) 乳児はきなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)	
12日 (土)	ツナチャーハン もやしのナムル 和風スープ ゼリー	米、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、ごま油、塩 もやし、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 豆腐、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 市販菓子 バナナ	29日 (火)	梅ごはん 鶏の黒つけ 野菜のおかか和え すまし汁	米、うめぼし、ちりめんじゃこ、大葉 鶏(乳児は赤魚)、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 にんじん、もやし、キャベツ、しょうゆ、みりん、かつおぶし 絹ごし豆腐、えのき、うすあげ、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ずいか/せんべい	
14日 (月)	冷やしつねうどん ひじきの煮物 煮豆 バナナ	うどん、うすあげ、わかめ、かまぼこ、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、塩 ひじき、ウィンナー、ほうれん草、にんじん、コーン缶、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん 金時豆、砂糖 バナナ	牛乳 きなこおはぎ (米、もち米、きなこ、 砂糖)	30日 (水)	ごはん/ひじき納豆 豚しゃぶサラダ いりこ みそ汁	米、納豆、ひじき、しょうゆ 豚肉、きゅうり、もやし、レタス、トマト、米みそ、白ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 いりこ 絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、たまねぎ、かつお昆布だし、米みそ	牛乳 コロコロラスク (食パン、砂糖、バター)	
15日 (火)	ごはん/ひじき納豆 アカウオの野菜あんかけ コロコロサラダ すまし汁	米、ひじき、納豆、しょうゆ アカウオ、たまねぎ、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 うすあげ、えのき、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 チーズトースト (食パン、マヨネーズ、 ピザチーズ)	31日 (木)	肉うどん きゅうりの和え物 煮豆	うどん、豚肉、かまぼこ、ねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、かつお昆布だし、みりん、酒、塩 もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 金時豆、砂糖	牛乳 市販菓子	
16日 (水)	煮ごはん 肉じゃが もやしとにんじんの和え物 すまし汁 デラウェア	米、押し麦 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、糸こんにゃく、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 もやし、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、えのき、焼き鮓、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 デラウェア	牛乳 マシュマロクラッカー (クラッカー、マシュマロ) 乳児はクラッカー/チーズ					

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
 ※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※1、2歳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。
 ※0、1歳児はマヨネーズの代わりにドレッシング
 (酢、砂糖、塩、油) で提供しています。

おりようりの部屋：H先生・K先生