7月　献立表　幼児食

2025 年　7 月

くすの子保育園

日付	行事	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	食材名 血や肉や骨になるもの	食材名 体の調子を整えるもの	食材名 エネルギーになるもの	食材名 その他
1 火		ごはん 白身魚のピカタ 人参ドレッシングのサラダ みそ汁(厚揚げ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	白身魚、粉チーズ、卵、ロースハム、厚揚げ、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、えのきたけ、なす、こねぎ	半つき米、薄力粉、マーガリン、なたね油、麦みそ、ミルクココア	食塩、こしょう、トマトケチャップ、すし酢、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
2 水		豆乳担々麺 トマトとじゃこのサラダ くだもの	しそとゆかりのおにぎり 麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、しらす干し、削り節	長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、すいか、しそ	中華めん、なたね油、砂糖、麦みそ、すりごま、半つき米、いりごま、ねりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がらだし、めんつゆ、うすくちしょうゆ、水、穀物酢、麦茶、ゆかり
3 木	あいがも放鳥 にじ組 リクエスト メニュー	ごはん ♥ 鶏のからあげ 小松菜と油揚げのおかか和え 中華スープ（ハム）	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、油揚げ、削り節、ロースハム、スキムミルク	しょうが、にんにく、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、たけのこ、スイートコーン、えのきたけ	半つき米、かたくり粉、なたね油、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、みりん風調味料、うすくちしょうゆ、中華だし、麦茶、揚げせんべい
4 金		枝豆しらすごはん ゴーヤチャンプルー すまし汁（もずく）	きなこのクッキー 麦茶	しらす干し、木綿豆腐、卵、ツナ、きな粉	えだまめ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、ゴーヤ、もずく、オクラ、ほんしめじ	半つき米、麦みそ、砂糖、薄力粉、マーガリン	料理酒、食塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、麦茶、ベーキングパウダー
5 土		親子丼 キャベツのゆかり和え あかだし（豆腐）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、卵、油揚げ、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、干ししいたけ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、切干しだいこん、きゅうり、わかめ、なす	半つき米、なたね油、砂糖、麦みそ、ミルクココア	本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、ゆかり、煮干しだし、豆みそ、麦茶、クラッカー
7 月	七夕会	七夕そうめん きすの天ぷら ひじきのサラダ（マヨネーズ）	きらきらフルーツポンチ 麦茶	卵、きす、焼き竹輪（卵不使用）	オクラ、にんじん、干ししいたけ、干しひじき、こまつな、れんこん、スイートコーン、ぶどうジュース、アガー、みかん缶、パイナップル缶、メロン、りんごジュース	そうめん、なたね油、砂糖、天ぷら粉、マヨネーズ	かつおだし、めんつゆ、こいくちしょうゆ、料理酒、うすくちしょうゆ、麦茶、水
8 火		コーンバターご飯 鶏肉のトマト炒め コンソメスープ（卵）	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、卵、スキムミルク	スイートコーン、たまねぎ、ぶなしめじ、なす、青ピーマン、ズッキーニ、ホールトマト缶、にんにく、えのきたけ、にんじん、さやいんげん	半つき米、有塩バター、なたね油、砂糖	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、料理酒、コンソメ、トマトケチャップ、麦茶、ベビードーナッツ
9 水	あいがも放鳥 （雨天時）	ごはん 魚のみそ漬け焼き きゅうりとチーズの和え物 すまし汁（厚揚げ）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	すずき、プロセスチーズ、厚揚げ、スキムミルク	きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、まいたけ	半つき米、麦みそ、砂糖、なたね油、さといも、ミルクココア	料理酒、本みりん、うすくちしょうゆ、すし酢、かつお・昆布だし、麦茶、ソフトビスケット
10 木	おひさまSun めろんG リクエスト メニュー	ごはん 麻婆なす 春雨スープ	♥ ホットケーキ 麦茶	厚揚げ、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、卵	なす、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、にら、にんにく、しょうが、エリンギ、こまつな	半つき米、なたね油、砂糖、緑豆はるさめ、ホットケーキミックス、マーガリン、メープルシロップ	豆みそ、こいくちしょうゆ、中華だし、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶
11 金	粗食の日 にじ組 リクエスト メニュー	ごはん きんぴら 呉汁	♥ ヨーグルト いちごソースかけ 麦茶	焼き竹輪（卵不使用）、油揚げ、大豆、プレーンヨーグルト	ごぼう、切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、へちま、たまねぎ、こねぎ、いちごジャム、みかん缶	半つき米、しらたき、ごま、ごま油、三温糖、麦みそ、上白糖、コーンフレーク	みりん風調味料、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
12 土		夏野菜カレー キャベツと切干大根のサラダ くだもの	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、かにかま、スキムミルク	たまねぎ、なす、ズッキーニ、青ピーマン、ホールトマト缶、にんにく、キャベツ、切干しだいこん、にんじん、メロン	なたね油、半つき米	カレールウ、和風ドレッシング、麦茶
14 月	おひさまSun めろんG リクエスト メニュー	ごはん 白身魚のごまソースかけ 海藻サラダ みそ汁（じゃがいも）	♥ アメリカンドッグ 麦茶	しいら、かにかま、油揚げ、魚肉ソーセージ、卵、牛乳	しょうが、わかめ、干しひじき、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、にら	半つき米、薄力粉、なたね油、すりごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、麦みそ、ホットケーキミックス	料理酒、うすくちしょうゆ、穀物酢、めんつゆ、煮干しだし、麦茶
15 火		しらすごはん 厚揚げとなすの煮物 すまし汁（オクラ）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	しらす干し、厚揚げ、豚もも肉、蒸しかまぼこ、スキムミルク	なす、たまねぎ、にんじん、れんこん、さやいんげん、オクラ、あおさ、えのきたけ	半つき米、いりごま、砂糖、なたね油、ミルクココア	料理酒、食塩、本みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶、ソフトビスケット
16 水		冷やしぶっかけうどん カラフルサラダ くだもの	パイナップル蒸しパン 麦茶	鶏ささみ、ツナ、牛乳、卵	干ししいたけ、こねぎ、キャベツ、にんじん、スイートコーン、きゅうり、メロン、パイナップル缶	うどん、砂糖、天かす、ホットケーキミックス、なたね油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、めんつゆ、うすくちしょうゆ、和風ノンオイルドレッシング、麦茶
17 木	にじ組 リクエスト メニュー	ごはん ♥ 鶏のからあげ 小松菜と油揚げのおかか和え 中華スープ（ハム）	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、油揚げ、削り節、ロースハム、スキムミルク	しょうが、にんにく、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、たけのこ、スイートコーン、えのきたけ	半つき米、かたくり粉、なたね油、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、みりん風調味料、うすくちしょうゆ、中華だし、麦茶、揚げせんべい
18 金	パンの日	セレクトパン ズッキーニとトマトのマリネ コンソメスープ 牛乳	とうもろこしおにぎり 麦茶	ツナ、鶏もも肉、牛乳	ズッキーニ、トマト、たまねぎ、にんじん、とうがん、オクラ、スイートコーン	砂糖、オリーブ油、つなっこあられ、半つき米	メロンパン、あんパン、カレーパン、ジャムパン、すし酢、うすくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、こいくちしょうゆ、料理酒
19 土		親子丼 キャベツのゆかり和え あかだし（豆腐）	きなこのクッキー 麦茶	鶏もも肉、卵、油揚げ、木綿豆腐、きな粉	たまねぎ、干ししいたけ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、切干しだいこん、きゅうり、わかめ、なす	半つき米、なたね油、砂糖、麦みそ、薄力粉、マーガリン	本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、ゆかり、煮干しだし、豆みそ、麦茶、ベーキングパウダー
22 火	海で あそぼ！会	豆乳担々麺 トマトとじゃこのサラダ くだもの	しそとゆかりのおにぎり 麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、しらす干し、削り節	長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、すいか、しそ	中華めん、なたね油、砂糖、麦みそ、すりごま、半つき米、いりごま、ねりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がらだし、めんつゆ、うすくちしょうゆ、水、穀物酢、麦茶、ゆかり
23 水		ごはん 魚のみそ漬け焼き きゅうりとチーズの和え物 すまし汁（厚揚げ）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	白身魚、プロセスチーズ、厚揚げ、スキムミルク	きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、まいたけ	半つき米、麦みそ、砂糖、なたね油、さといも、ミルクココア	料理酒、本みりん、うすくちしょうゆ、すし酢、かつお・昆布だし、麦茶、ソフトビスケット
24 木	おひさまSun めろんG リクエスト メニュー	ごはん 麻婆なす 春雨スープ	♥ ホットケーキ 麦茶	厚揚げ、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、卵	なす、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、にら、にんにく、しょうが、エリンギ、こまつな	半つき米、なたね油、砂糖、緑豆はるさめ、ホットケーキミックス、マーガリン、メープルシロップ	豆みそ、こいくちしょうゆ、中華だし、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶
25 金	にじ組 リクエスト メニュー	夏野菜カレー キャベツと切干大根のサラダ くだもの	♥ ヨーグルト いちごソースかけ 麦茶	鶏もも肉、かにかま、プレーンヨーグルト	たまねぎ、なす、ズッキーニ、青ピーマン、ホールトマト缶、にんにく、キャベツ、切干しだいこん、にんじん、メロン、いちごジャム、みかん缶	半つき米、なたね油、上白糖、コーンフレーク	カレールウ、和風ドレッシング、麦茶
26 土		コーンバターご飯 鶏肉のトマト炒め コンソメスープ（卵）	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、卵、スキムミルク	スイートコーン、たまねぎ、ぶなしめじ、なす、青ピーマン、ズッキーニ、ホールトマト缶、にんにく、えのきたけ、にんじん、さやいんげん	半つき米、有塩バター、なたね油、砂糖	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、料理酒、コンソメ、トマトケチャップ、麦茶、ベビードーナッツ
28 月		ごはん 白身魚のごまソースかけ 海藻サラダ みそ汁（じゃがいも）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	白身魚、かにかま、油揚げ、スキムミルク	しょうが、わかめ、干しひじき、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、にら	半つき米、薄力粉、なたね油、すりごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、麦みそ、ミルクココア	食塩、料理酒、うすくちしょうゆ、穀物酢、めんつゆ、煮干しだし、麦茶、ソフトビスケット
29 火		ごはん 厚揚げとなすの煮物 みそ汁（かぼちゃ・へちま）	パイナップル蒸しパン 麦茶	厚揚げ、豚もも肉、牛乳、卵	なす、たまねぎ、にんじん、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、へちま、こねぎ、パイナップル缶	半つき米、砂糖、なたね油、麦みそ、ホットケーキミックス	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
30 水		冷やしぶっかけうどん カラフルサラダ くだもの	とうもろこしおにぎり 麦茶	鶏ささみ、ツナ	干ししいたけ、こねぎ、キャベツ、にんじん、スイートコーン、きゅうり、メロン	うどん、砂糖、天かす、半つき米	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、めんつゆ、うすくちしょうゆ、和風ノンオイルドレッシング、麦茶、料理酒
31 木	おひさまSun めろんG リクエスト メニュー	枝豆しらすごはん ゴーヤチャンプルー すまし汁（もずく）	♥ 揚げパン 牛乳（おやつ）	しらす干し、木綿豆腐、卵、ツナ、牛乳	えだまめ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、ゴーヤ、もずく、オクラ、ほんしめじ	半つき米、麦みそ、砂糖、ロールパン（卵無）、なたね油、グラニュー糖	料理酒、食塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、麦茶

※ 献立表の ♥ は、リクエストメニューです。 それぞれのクラスから順番でリクエストメニューを出してもらっています。

★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。

★離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。
★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
★延長保育のおやつ（グリーンコープ等）については、１８時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

♫7 月の旬の食材♫

＜野菜＞　えだまめ、オクラ、きゅうり、トマト、なす、ゴーヤ、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、しそ、へちま
＜魚介＞　あじ、あゆ、いわし、かんぱち、きす、くるまえび
＜果物＞　すいか、メロン、さくらんぼ

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。
入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

・ベジタブルスティック ・ひと口揚げせん ・小魚せんべい ・えびしお ・ごまスティック

・つなっこあられ ・動物ぼうろ ・うの花クッキー ・ビスケット ・さくっともろこし ・星せんべい

・おにぎりせんべい ・ごぼうせんべい ・ベビードーナツ ・サラダせんべい ・クラッカー