

令和7年7月 献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	3じのおやつ
1	火	白身魚のムニエル	白身魚(40)		小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 酒	グリーンコープのおやつ
		やさい炒め		キャベツ(30)にんじん(10)エリンギ(8)	オリーブ油	醤油 こしょう	
		ミネストローネ	ベーコン(7)	トマト(20)たまねぎ(20) なす(10)パセリ(0.5)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油	
17	木	ごはん			五分つき米		ミルク
2	水	鶏肉のパン粉焼き	鶏もも肉(40)		マヨネーズ パン粉	こしょう	おとうふナゲット 豆腐(30)米粉(3) 鶏ひき肉(40) 油 塩 ケチャップ 麦茶
		やさいサラダ		ピーマン(5)キャベツ(30)にんじん(8)		ドレッシング	
		なつやさいのみそ汁	みそ(9)	なす(12)おくら(12) とうがん(25)えのき(8)		いりこだし	
18	金	ごはん			五分つき米		
3	木	魚とやさいの甘酢あんかけ	白身魚(30)	たまねぎ(23)にんじん(8) しめじ(7)こまつな(10)	砂糖 片栗粉	醤油 みりん 酒 酢	グリーンコープのおやつ
		けんちん汁	油揚げ(4)	だいこん(20)にんじん(5) ごぼう(4)こねぎ(2)	糸こんにゃく(10) ごま油	鰹昆布だし 醤油	
		ごはん			五分つき米		
4	金	洋風ちらし寿司	ハム(10)	きゅうり(10) コーン(5)	五分つき米 油	すし酢 醤油	フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(30)卵(10) 砂糖(4) 麦茶
		とうがんスープ		とうがん(20)エリンギ(8) ほうれんそう(3)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油	
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ(8)ツナ(6)	キャベツ(35)にんじん(10)	マヨネーズ	醤油 こしょう	
5	土	ゴーヤーチャンプル	豆腐(30) 卵(10) 豚肉(20)みそ(3)	にがうり(15)しょうが(1) たまねぎ(25)にんじん(8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	7/5 グリーンコープのおやつ ミルク 7/23 フルーツゼリー 麦茶 イナアガー(2)りんごジュース(40) 砂糖(4)みかん缶(10)もも缶(10)
		中華スープ		もずく(8)レタス(10) しめじ(8)	ごま	中華だし 醤油	
		ごはん			五分つき米		
7	月	七タメニュー	<七タそうめん> そうめん(35) おくら(8)にんじん(5) めんつゆ	<きびなごのカレー揚げ> きびなご(30) 片栗粉 油 塩 酒 カレー粉 <コーンサラダ> コーン(5)キャベツ(30)にんじん(4) マヨネーズ こしょう	<すまし汁> 豆腐(23)たまねぎ(23) えのき(8)こねぎ(2) 鰹昆布だし 醤油		フルーツポンチ みかん缶(35) すいか(15) さくらんぼ(5) 砂糖(5) 麦茶
8	火	豆腐ハンバーグ	豆腐(15)合びき肉(38)卵(4)	たまねぎ(10)干しひじき(0.5)	パン粉	ケチャップ こしょう	7/8 グリーンコープのおやつ ミルクココア
		きのこソテー		しめじ(8)えのき(12)エリンギ(8)にんじん(10)	マーガリン	こしょう 醤油	
		かぼちゃのポタージュ	牛乳(50)	かぼちゃ(30)たまねぎ(25) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	
28	月	ごはん			五分つき米		7/28 具だくさんパンケーキ 麦茶
9	水	春雨の炒め物	鶏むね(25)	にんじん(10)たまねぎ(30) チンゲンサイ(18)干しいたけ(1)	はるさめ(4) ごま油	みりん 醤油 中華だし	7/9 かぼちゃパイ 麦茶 かぼちゃ(18)砂糖(3) パイシート(30) 卵(1) 7/31 グリーンコープのおやつ ミルクココア
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ(20) みそ(9)	もやし(18) えのき(8)ふかねぎ(3)		いりこだし	
		ごはん			五分つき米		
10	木	冷やし中華	ハム(8)卵(10)	きゅうり(18)トマト(15)	冷やし中華麺(50) 油 砂糖	中華ダレ 醤油	グリーンコープのおやつ
		わかめスープ		とうがん(25)えのき(8)わかめ(8) とうみょう(3)		中華だし 醤油	
		やさいのめんつゆ和え		キャベツ(30)にんじん(12)こまつな(12)	ごま	めんつゆ	
11	金	そばろ丼	鶏ひき肉(32) 卵(12)	こまつな(18)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん	きなこボール ホットケーキミックス(20) きなこ(6)有塩バター(4) スキムミルク(3)砂糖(3)牛乳(6) 麦茶
		みそ汁	みそ(9)	もやし(18)しめじ(8) こねぎ(2)		いりこだし	
		サラダ		キャベツ(35)にんじん(10)にがうり(5)		ドレッシング	
12	土	ビーフシチュー	牛肉(20)	たまねぎ(23)にんじん(8) ピーマン(7)	じゃがいも(23) 油	ビーフシチュールー	グリーンコープのおやつ
		コールスローサラダ	ツナ(8)	キャベツ(32) きゅうり(13)コーン(3)	マヨネーズ	醤油 こしょう	
		ごはん			五分つき米		
14	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<納豆和え> 納豆(30)おくら(18)にんじん(13) ツナ(10) 醤油 鰹節	<かぼちゃのみそ汁> かぼちゃ(22)たまねぎ(23) えのき(8)にら(2) みそ(9) いりこだし		具だくさんパンケーキ ホットケーキミックス(17) ウィンナー(5)ピーマン(4)卵(8) コーン(5)牛乳(3)砂糖(3) 油 ミルクココア
15	火	あじフライ	あじ(40)卵(3)		パン粉 小麦粉 油	こしょう 酒 とんかつソース	7/15 グリーンコープのおやつ ミルク
		やさい酢の物		もやし(22)きゅうり(13)にんじん(8)	砂糖	酢 醤油	
		豆腐のすまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)干しいたけ(0.5) みつば(2)		鰹昆布だし 醤油	
25	金	ごはん			五分つき米		7/25 かぼちゃパイ 麦茶
19	土	パンの日	<ピザトースト> 食パン(40)ベーコン(8) たまねぎ(15)ピーマン(6) ピザ用チーズ(8) ピザ用ソース	<コンソメスープ> しめじ(8)キャベツ(20) にんじん(8)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	<果物> パナナ(60)	<牛乳> 牛乳(180)	グリーンコープのおやつ
24	木	愛情弁当の日	愛情弁当・水筒の準備をお願いします。				グリーンコープのおやつ 麦茶

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★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。



♪7月の旬の食材♪

<野 菜>えだまめ、おくら、きゅうり、とうがん、トマト、なす、にがうり、すいか、ピーマン、モロヘイヤ、かぼちゃ、しそ

<果 物>さくらんぼ、デラウェア、もも

<魚介類>あじ、うなぎ、あゆ、いわし、かんぱち、きす、きびなご、くるまえび

