



7月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	14 28	食パン(ジャム)※ ハーブチーズハンバーグ イタリアンサラダ ミネストローネ	焼きとうもろこし 牛乳	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・米パン粉・ バジル・パセリ・チーズ・レタス・ きゅうり・トマト・アスパラガス・にんにく・ ウインナー・人参・じゃがいも・キャベツ・ セロリ・トマトジュース・とうもろこし・牛乳	米菓子	7	七夕ちらし 竹輪の磯部揚げ※ すまし汁	七夕そうめん※ お茶	米・いんげん・コーン・えび・鮭・れんこん・ 竹輪・薄力粉・あおのり・長ねぎ・人参・ 干し椎茸・えのき・たけのこ・オクラ・ 絹豆腐・そうめん・トマト・お茶	せんべい
火	1 15 29	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き トマトと胡瓜のオカ力和え 南瓜とオクラのみそ汁	チーズベーコン蒸しパン※ 牛乳	米・鶏肉・しょうが・梅干し・しそ・トマト・ きゅうり・おかか・玉葱・人参・オクラ・ かぼちゃ・えのき・油揚げ・なす・チーズ・ ベーコン・MIX粉・牛乳	せんべい	8	ご飯 豆腐と豚肉の甘酢炒め 夏野菜の焼き浸し ほうれん草のみそ汁	ココアトースト※ 牛乳	米・木綿豆腐・ピーマン・人参・豚肉・ にんにく・玉葱・なす・オクラ・トマト・ 大根・ほうれん草・えのき・切干大根・ ココア・食パン・マーガリン・牛乳	米菓子
水	2 16 30	夏野菜挽肉カレー※ スティックサラダ みかんジュース	ピーチゼリー お茶	米・豚肉・オクラ・かぼちゃ・玉葱・なす・ ズッキーニ・赤ピーマン・人参・いんげん・ カレールウ・トマト・きゅうり・大根・ツナ缶・ 除去マヨネーズ・桃ジュース・アガー・ みかんジュース・お茶	ようかん	9	ハヤシライス フレンチサラダ コロコロ夏野菜スープ	わらび餅 お茶	米・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・ いんげん・トマトジュース・きゅうり・米粉・ レタス・コーン・トマト・黄ピーマン・ かぼちゃ・ベーコン・オクラ・くず粉・ きな粉・お茶	米粉クッキー
木	3 17 31	梅じゃこご飯 メダイの煮付け オクラの和風サラダ なすのみそ汁	3日 桃のショートケーキ※ 17、31日 桃ケーキ※ 牛乳	米・梅干し・しそ・しらす・鯛・しょうが・ 鶏肉・オクラ・きゅうり・人参・おかか・ なす・じゃがいも・玉葱・小松菜・切干大根・ えのき・桃缶・卵・薄力粉・生クリーム・ レモン汁・マーガリン・牛乳	米菓子	10	ご飯 コーン肉じゃが キャベツときゅうりの浅漬け けんちん汁	ボンデケーキ※ 牛乳	米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・しめじ・ 白滝・コーン・キャベツ・きゅうり・しそ・ 長ねぎ・ごぼう・大根・里芋・木綿豆腐・ 糸こんにやく・小松菜・薄力粉・粉チーズ・ 牛乳	米菓子
金	4 18	玄米ご飯 さんが焼き 冬瓜のそぼろ煮 たぬき汁	レモンクッキー※ 牛乳	玄米・鯛・しょうが・長ねぎ・しそ・冬瓜・ 豚肉・糸こんにやく・人参・ごぼう・里芋・ 干し椎茸・薄力粉・マーガリン・牛乳	ようかん	11	ご飯 豆腐とササミのうま煮 かぼちゃのバター醤油焼き 具だくさんみそ汁	ソーセージパイ※ 牛乳	米・木綿豆腐・鶏肉・干し椎茸・人参・ ブロッコリー・かぼちゃ・マーガリン・ さつまいも・えのき・切干大根・玉葱・ 油揚げ・小松菜・ウインナー・ 卵不使用パイシート・牛乳	せんべい
土	5 19	豚竜田井 なめこのみそ汁	焼きおにぎり 米粉クッキー 牛乳	米・豚肉・きゅうり・レタス・しそ・長ねぎ・ 玉葱・人参・なめこ・ほうれん草・切干大根・ 焼きおにぎり・米粉クッキー・牛乳	せんべい	12	肉野菜炒め丼 中華スープ	米粉パンケーキ チーズ 牛乳	米・豚肉・じゃがいも・ピーマン・キャベツ・ にんにく・春雨・えのき・人参・いんげん・ 玉葱・コーン・米粉パンケーキ・ チーズ・牛乳	ようかん

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー: 540 kcal たんぱく質: 23.2 g 脂質: 17.5 g 塩分: 1.4 g
 代替え食(アレルギー等)
 代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

玄米ごはんのメニューの日は、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。
 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・スープ・ジュース等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のくだもの バナナ
今月のおやつ 桃のショートケーキ

～今月の郷土食～

さんが焼き(干菜)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2025.7

キャベツと豚しゃぶのサラダ (4人分)

キャベツ	1/4玉	千切り
豚肉スライス	100 g	ボイル
人参	20 g	千切り
きゅうり	40 g	千切り
梅干し	5 g	細かく刻む
米酢	3 g	
しょうゆ	2 g	
オリーブ油	1 g	
出し汁	3 g	



- ①キャベツ、人参、きゅうり、梅をカットする。
- ②豚肉はボイルして火を通し冷ましておく。
- ③米酢、しょうゆ、オリーブ油、だし汁、カットした梅を混ぜ合わせておく。
- ④お皿にカットした野菜を盛り付け、その上に豚肉を盛り、上から合わせておいた③を全体に満遍なくかけたら完成。

チーズトースト (4人分)

食パン	2枚	1人1/4枚を2切れ
ミックスチーズ	50 g	
コーン	20 g	
バジル	少々	



- ①オーブンを230℃ほどで予熱しておく。
- ②天板に食パンを並べて、パンの上にコーン、チーズの順に盛り付けていく。
- ③②をオーブンの中に入れ、チーズが溶け焼き目が軽く付くぐらいまで焼く。
- ④焼けたトーストにバジルをかけて完成。