

7月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	14 28	ごはん 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	野菜のスコーン※ 牛乳※	米・鶏肉・生姜・梅干し・しそ・きゅうり・ トマト・オカ・玉葱・人参・オクラ・南瓜・ えのき・茄子・油揚げ・MIX粉・薄力粉・ ブロッコリー・牛乳	7 31 木	7日七夕ちらし 31日ひつまぶし ささ身の磯辺揚げ すまし汁	7日七夕豆乳そうめん 31日そうめん お茶	米・いんげん・コーン・鮭・人参・干し椎茸・ 蓮根・鶏肉・薄力粉・海苔・長葱・えのき・ 筍・オクラ・豆腐・素麺・豆乳・トマト・お茶・ 鰻・小葱
火	1 15 29	夏野菜ひき肉カレー スティックサラダ(ツマヨネーズ) りんごジュース	みかんゼリー お茶	米・豚肉・オクラ・南瓜・玉葱・茄子・ ズッキーニ・パプリカ・人参・いんげん・ カレールウ・トマト・きゅうり・大根・ツナ・ 卵除去マヨネーズ・りんごジュース・ みかんジュース・アガー・お茶	8 22	ハッシュドポーク グリーンサラダ コロコロ夏野菜スープ	わらび餅 お茶	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・米粉・ きゅうり・レタス・コーン・ツナ缶・トマト・南瓜・ キャベツ・鶏肉・オクラ・わらび餅粉・きな粉・ お茶
水	2 16 30	ごはん 豆腐とササミのうま煮 かぼちゃのソテー※ 具だくさんみそ汁	バジルトマトトースト 牛乳※	米・豆腐・鶏肉・干し椎茸・人参・ブロッコリー・ 南瓜・マカリン・さつま芋・えのき・ 玉葱・小松菜・切り干し大根・油揚げ・ 食パン・バジル・ニンニク・トマト・卵除去マヨネーズ・ 牛乳	9 23	ごはん 豆腐と豚肉の炒め物 夏野菜の焼浸し ほうれん草のみそ汁	ウィンナーマフィン※ 牛乳※	米・豆腐・ピーマン・人参・豚肉・玉葱・茄子・ オクラ・トマト・大根・ほうれん草・えのき・ しめじ・MIX粉・ウィンナー・牛乳
木	3 17	ごはん 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	さつま芋のボンデケーキ※ 牛乳※	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・ しめじ・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・しそ・ 長葱・里芋・ごぼう・大根・小松菜・豆腐・ さつま芋・薄力粉・チーズ・牛乳	10 24	玄米ごはん さんが焼き 冬瓜のそぼろ煮 里芋のみそ汁	レモンクッキー※ 牛乳※	玄米・鰯・生姜・長葱・しそ・冬瓜・豚肉・ 人参・ごぼう・大根・里芋・椎茸・山椒・ 薄力粉・マカリン・レモン・牛乳
金	4 18	梅じゃごはん 鯛の煮付け オクラの和風サラダ なすのみそ汁	4日桃のショートケーキ※ 18日桃ケーキ※ 牛乳※	米・梅干し・しそ・しらす・鯛・生姜・ 鶏肉・オクラ・きゅうり・人参・オカ・レモン・ 茄子・じゃが芋・玉葱・切り干し大根・ えのき・小松菜・桃缶・卵・マカリン・ 薄力粉・生クリーム・牛乳	11 25	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	焼とうもろこし 牛乳※	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・卵・パン粉・ チーズ・バジル・パセリ・レタス・ペーコン・きゅうり・ トマト・アスパラ・人参・ウィンナー・セロリ・ ニンニク・じゃが芋・キャベツ・トマトジュース・ とうもろこし・牛乳
土	5 19	豚竜田井 なめこの味噌汁	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・きゅうり・レタス・しそ・長葱・ 玉葱・人参・キャベツ・ほうれん草・ お菓子・牛乳	12 26	まるで春巻き井 中華風とろみスープ	お菓子※ 牛乳※	米・春巻きの皮・豚肉・ピーマン・人参・椎茸・ 玉葱・春雨・ニンニク・鶏肉・長葱・いんげん・ コーン・筍・えのき・お菓子・牛乳

★今日の栄養価(3歳以上児) エネルギー 517kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.7g 塩分 1.3g

★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、乳・乳製品です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート 小玉すいか
今月のおやつ 桃のショートケーキ

～今月の郷土食～

ひつまぶし(愛知)
さんが焼き(千葉)

☆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

じゃが芋と空豆の煮物 (4人分)

じゃが芋	300g (中2個)	乱切り
空豆 (さやなし)	100g	茹でて薄皮をむく
ベーコン	15 g (1枚)	短冊切り
醤油	小1	
砂糖	小1 強	
オリーブ油	適量	
昆布鰹だし	1/2cup	
マーガリン	5 g	



- ①鍋にオリーブ油をひき、ベーコンを炒める。
- ②①にじゃが芋を加えて炒め、油がなじんだら昆布鰹だしを加えてじゃが芋が軟らかくなるまで煮る。
- ③②に醤油・砂糖・空豆を加えて煮る。最後にマーガリンを加えて軽く混ぜる。

夏の時期は空豆の代わりに枝豆を使ってもおいしいと思います。



しらすトースト (2枚分)

食パン (6枚切り)	2枚
しらす	10g
オリーブ油	2 g
マーガリン	8 g
青のり	1 g



- ①オリーブ油・マーガリン・青のり・しらすを混ぜる。
- ②①を食パンに塗り広げ、トースターで好みの焼き加減に焼く。