# 7月 献 立 表

令和7年　　わかばの森保育園

| 日 | 曜 | 献立名 朝おやつ | 献立名 昼食 | 献立名 おやつ | 献立名 補食 | あか 体をつくる 血や肉になる | きいろ 力や体温のもとになる | みどり 体の調子を整える | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | わかめご飯　味噌汁<br>豆腐の五目煮<br>トマトサラダ　グレープフルーツ<br>麦茶 | マカロニソテー<br>牛乳 | ビスケット<br>麦茶 | 味噌　木綿豆腐　鶏肉<br>牛乳 | 米　ごま油　砂糖　片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>マカロニ　油　じゃが芋 | わかめご飯の素　干ししいたけ　南瓜<br>えのき茸　チンゲン菜　昆布　大根<br>人参　キャベツ　コーン　トマト<br>グレープフルーツ　玉ねぎ　パセリ | 水　塩　チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ　料理酒<br>麦茶 |
| 2 | 水 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ビビンバ丼　干しえび入り中華スープ<br>春雨の中華和え　バナナ　麦茶 | ぶどうゼリー<br>ビスケット<br>牛乳 | せんべい<br>麦茶 | 豚肉　干しえび　牛乳 | 米　砂糖　油　ごま油　ごま<br>春雨　マンナビスケット<br>さつま芋 | しょうが　ほうれん草　もやし　人参<br>大根　長ねぎ　きゅうり　バナナ<br>ぶどうジュース　アガー | 水　こいくちしょうゆ　塩<br>チキンスープの素<br>穀物酢　麦茶 |
| 3 | 木 | せんべい<br>麦茶 | 茄子とチキンの和風スパゲティ<br>コンソメスープ<br>トマトドレッシングサラダ　チーズ<br>麦茶 | ゆかりおにぎり<br>麦茶 | ジャムサンド<br>クラッカー<br>麦茶 | 鶏肉　チーズ | スパゲティ　油　米<br>せんべい | なす　玉ねぎ　焼きのり　人参　コーン<br>キャベツ　ブロッコリー　ゆかり | こいくちしょうゆ　みりん<br>料理酒　水<br>チキンスープの素　塩<br>トマトドレッシング　麦茶 |
| 4 | 金 | ウエハース<br>麦茶 | 麦ご飯　味噌汁<br>ひき肉とほうれん草の玉子焼き<br>白菜の塩昆布和え　パイナップル<br>麦茶 | 小豆蒸しパン<br>牛乳 | ヨーグルト<br>麦茶 | 高野豆腐　味噌　鶏卵<br>鶏肉　小豆　牛乳 | 米　押し麦　油　砂糖<br>薄力粉　ウエハース | 干ししいたけ　しめじ　小松菜　昆布<br>玉ねぎ　ほうれん草　白菜　人参<br>きゅうり　塩昆布　パイナップル | 水　塩　こいくちしょうゆ<br>麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 5 | 土 | クラッカー<br>麦茶 | 豚丼　味噌汁<br>もやしのごま和え　オレンジ　麦茶 | ジャムサンドクラッカー<br>麦茶 | | 豚肉　厚揚げ　味噌 | 米　油　砂糖　ごま<br>いちごジャム　クラッカー | 玉ねぎ　グリンピース　干ししいたけ<br>人参　わかめ　昆布　もやし　コーン<br>オレンジ | 水　料理酒　万能つゆ<br>塩　こいくちしょうゆ　麦茶 |
| 7 | 月 | チーズ<br>麦茶 | 【小暑】いなりご飯　そうめん汁<br>大根の味噌マヨ和え　スイカ　麦茶 | お星様クッキー<br>牛乳 | ポテト<br>麦茶 | いなりの皮　かつお節　味噌<br>鶏卵　牛乳　チーズ | 米　砂糖　そうめん<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉　無塩バター | 干ししいたけ　人参　オクラ　昆布<br>大根　小松菜　コーン　すいか | 水　穀物酢　塩<br>こいくちしょうゆ　麦茶 |
| 8 | 火 | 蒸し人参<br>麦茶 | ご飯　コンソメスープ<br>夏野菜カレー<br>キャベツの甘酢和え　オレンジ<br>麦茶 | ジャムヨーグルト<br>ビスケット<br>麦茶 | おにぎり<br>麦茶 | 豚肉　ヨーグルト<br>スキムミルク | 米　じゃが芋　油　砂糖<br>マンナビスケット | 玉ねぎ　しめじ　チンゲン菜　人参<br>なす　トマト　キャベツ　きゅうり<br>オレンジ　りんごソース | 水　チキンスープの素　塩<br>カレールウ　穀物酢<br>こいくちしょうゆ　麦茶 |
| 9 | 水 | ウエハース<br>麦茶 | 肉野菜うどん<br>ポテトサラダ　ゼリー（青りんご味）<br>麦茶 | きな粉ラスク<br>牛乳 | ビスケット<br>麦茶 | 鶏肉　きな粉　牛乳 | うどん　じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>青りんごゼリーの素　食パン<br>無塩バター　砂糖<br>ウエハース | 白菜　人参　長ねぎ　昆布　きゅうり | 水　こいくちしょうゆ<br>みりん　塩　料理酒　麦茶 |
| 10 | 木 | クラッカー<br>麦茶 | ご飯　ズッキーニのスープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>野菜ソテー　グレープフルーツ<br>麦茶 | 梅おかかおにぎり<br>麦茶 | せんべい<br>麦茶 | 鶏肉　かつお節　煮干し | 米　片栗粉　油　クラッカー | ズッキーニ　人参　しめじ　しょうが<br>もやし　ブロッコリー　コーン<br>グレープフルーツ　ねりうめ | 水　チキンスープの素　塩<br>こいくちしょうゆ　料理酒<br>麦茶 |
| 11 | 金 | 大根煮<br>麦茶 | ふりかけご飯　味噌汁<br>さばの塩焼き<br>なめたけ和え　チーズ　麦茶 | バナナパンケーキ<br>牛乳 | ジャムサンド<br>クラッカー<br>麦茶 | 煮干し　かつお節<br>高野豆腐　味噌　さば<br>チーズ　牛乳 | 米　薄力粉　砂糖　油 | 干ししいたけ　なす　玉ねぎ　昆布<br>キャベツ　人参　ほうれん草　なめ茸<br>バナナ　大根 | 水　塩　料理酒<br>こいくちしょうゆ　麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 12 | 土 | せんべい<br>麦茶 | 中華丼　中華スープ<br>ビーフン中華サラダ<br>グレープフルーツ　麦茶 | ケチャップライス<br>麦茶 | | 豚肉 | 米　ごま油　砂糖　片栗粉<br>ビーフン　油　ごま<br>せんべい | 白菜　玉ねぎ　人参　チンゲン菜<br>大根　えのき茸　わかめ　きゅうり<br>グレープフルーツ　コーン　ピーマン | 水　塩　こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>穀物酢　万能つゆ　麦茶<br>トマトケチャップ |
| 14 | 月 | チーズ<br>麦茶 | ご飯　味噌汁<br>コロッケ<br>白菜のカリカリしらす和え<br>パイナップル　麦茶 | ミルクくずもち<br>ウエハース<br>麦茶 | ビスケット<br>麦茶 | 味噌　しらす　牛乳　きな粉<br>チーズ | 米　小切麩　コロッケ　油<br>片栗粉　砂糖　ウエハース | 干ししいたけ　玉ねぎ　小松菜　昆布<br>白菜　人参　わかめ　パイナップル | 水　トマトケチャップ<br>中濃ソース　万能つゆ<br>麦茶 |
| 15 | 火 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | マーボー茄子丼　中華スープ<br>もやしとハムのサラダ　スイカ<br>麦茶 | レーズンビスケット<br>牛乳 | おにぎり<br>麦茶 | 豚肉　味噌　ロースハム<br>牛乳 | 米　ごま油　砂糖　片栗粉<br>油　無塩バター　薄力粉<br>さつま芋 | なす　長ねぎ　ピーマン　しょうが<br>にんにく　キャベツ　干ししいたけ<br>にら　もやし　きゅうり　すいか<br>レーズン | 水　こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>穀物酢　塩　麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 16 | 水 | 蒸し人参<br>麦茶 | ご飯　味噌汁<br>赤魚のごま風味焼き<br>納豆和え　チーズ　麦茶 | 誕生日ケーキ<br>ジョア | ポテト<br>麦茶 | 油揚げ　味噌　赤魚　納豆<br>チーズ　クリーム　ジョア | 米　ごま　薄力粉　砂糖<br>無塩バター | 干ししいたけ　南瓜　水菜　昆布<br>白菜　人参　ほうれん草 | 水　万能つゆ　みりん<br>こいくちしょうゆ　麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 17 | 木 | せんべい<br>麦茶 | 味噌ラーメン<br>鶏ささみと野菜のごまサラダ　バナナ<br>麦茶 | ゼリー（グレープフルーツ味）<br>ビスケット<br>牛乳 | ジャムサンド<br>クラッカー<br>麦茶 | 豚肉　味噌　鶏肉　牛乳 | 中華麺　ごま油　油　砂糖<br>ごま<br>グレープフルーツゼリーの素<br>マンナビスケット<br>せんべい | キャベツ　もやし　人参　コーン<br>ほうれん草　大根　きゅうり　バナナ | チキンスープの素　水<br>料理酒　みりん　塩<br>穀物酢　麦茶 |
| 18 | 金 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | ご飯　すまし汁<br>鶏肉と野菜の炒め物<br>キャベツの味噌和え<br>グレープフルーツ　麦茶 | 冷や汁風そうめん<br>麦茶 | せんべい<br>麦茶 | 高野豆腐　鶏肉　味噌 | 米　油　ごま　砂糖<br>そうめん | 干ししいたけ　長ねぎ　小松菜　昆布<br>玉ねぎ　人参　ピーマン　キャベツ<br>きゅうり　グレープフルーツ　南瓜 | 水　こいくちしょうゆ　塩<br>料理酒　みりん　麦茶 |
| 19 | 土 | クラッカー<br>麦茶 | 二色そぼろ丼　味噌汁<br>切干大根サラダ　オレンジ　麦茶 | コーンおにぎり<br>麦茶 | | 鶏肉　味噌 | 米　油　小切麩　砂糖<br>ごま油　クラッカー | しょうが　ほうれん草　干ししいたけ<br>キャベツ　人参　昆布　切干大根<br>きゅうり　オレンジ　コーン | 水　万能つゆ<br>こいくちしょうゆ　穀物酢<br>麦茶 |
| 22 | 火 | ビスケット<br>麦茶 | 【大暑】梅しらすご飯　味噌汁<br>かれいフライ<br>大根のおかか和え　パイナップル<br>麦茶 | ゆでとうもろこし<br>せんべい<br>牛乳 | ヨーグルト<br>麦茶 | しらす　油揚げ　味噌<br>かれい　かつお節　牛乳 | 米　薄力粉　パン粉　油<br>片栗粉　せんべい<br>マンナビスケット | ねりうめ　焼きのり　干ししいたけ<br>白菜　玉ねぎ　昆布　大根　人参<br>パイナップル　とうもろこし | 水　万能つゆ<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ　麦茶 |
| 23 | 水 | 大根煮<br>麦茶 | ふりかけご飯　味噌汁<br>わかめ入り玉子焼き<br>ブロッコリーの和風マヨ和え<br>グレープフルーツ　麦茶 | カップケーキ<br>牛乳 | ポテト<br>麦茶 | 煮干し　かつお節<br>高野豆腐　味噌　鶏卵　ツナ<br>牛乳 | 米　さつま芋　油　砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>無塩バター　薄力粉 | 干ししいたけ　しめじ　昆布　人参<br>玉ねぎ　わかめご飯の素<br>ブロッコリー　もやし<br>グレープフルーツ　大根 | 水　こいくちしょうゆ　麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 24 | 木 | 蒸し人参<br>麦茶 | 野菜パン　コンソメスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>白菜のサラダ　ジョア　麦茶 | ごま塩おにぎり<br>麦茶 | ビスケット<br>麦茶 | 鶏肉　ジョア　煮干し | 野菜パン　じゃが芋<br>マーマレード　油　砂糖　米<br>ごま | 人参　ほうれん草　白菜　コーン | 水　チキンスープの素　塩<br>こいくちしょうゆ　料理酒<br>穀物酢　麦茶 |
| 25 | 金 | ウエハース<br>麦茶 | ご飯　味噌汁<br>ハンバーグ<br>小松菜の煮浸し　チーズ　麦茶 | フルーツパン<br>牛乳 | おにぎり<br>麦茶 | 厚揚げ　味噌　豚肉<br>木綿豆腐　油揚げ　チーズ<br>牛乳 | 米　小切麩　パン粉<br>片栗粉　フルーツパン<br>ウエハース | 干ししいたけ　キャベツ　昆布<br>玉ねぎ　小松菜　もやし　人参 | 水　塩　トマトケチャップ<br>中濃ソース　万能つゆ<br>麦茶 |
| 26 | 土 | クラッカー<br>麦茶 | 鶏丼　味噌汁<br>スパゲティサラダ　グレープフルーツ<br>麦茶 | きな粉蒸しパン<br>麦茶 | | 鶏肉　味噌　きな粉 | 米　油　スパゲティ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉　砂糖　クラッカー | 玉ねぎ　人参　干ししいたけ　大根<br>チンゲン菜　長ねぎ　昆布　コーン<br>グレープフルーツ | 水　こいくちしょうゆ<br>料理酒　みりん　塩　麦茶<br>ベーキングパウダー |
| 28 | 月 | せんべい<br>麦茶 | ふりかけご飯　味噌汁<br>肉野菜炒め<br>かぼちゃサラダ　パイナップル<br>麦茶 | チーズコーンブレッド<br>牛乳 | ジャムサンド<br>クラッカー<br>麦茶 | 煮干し　かつお節　味噌<br>豚肉　牛乳　チーズ | 米　小切麩　油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>強力粉　薄力粉　砂糖<br>無塩バター　せんべい | 干ししいたけ　なす　長ねぎ　昆布<br>玉ねぎ　人参　南瓜　きゅうり<br>パイナップル　コーン | 水　こいくちしょうゆ<br>料理酒　塩　麦茶<br>ドライイースト |
| 29 | 火 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯　味噌汁<br>たらの香り焼き<br>マカロニの人参ドレッシングサラダ<br>チーズ　麦茶 | ココアちんすこう<br>牛乳 | せんべい<br>麦茶 | 油揚げ　味噌　たら　チーズ<br>牛乳 | 米　ごま油　マカロニ<br>薄力粉　砂糖　油　じゃが芋 | 干ししいたけ　白菜　チンゲン菜<br>昆布　しょうが　にんにく　きゅうり<br>人参 | 水　こいくちしょうゆ<br>みりん　料理酒<br>人参ドレッシング　麦茶<br>ベーキングパウダー<br>ココア　塩 |
| 30 | 水 | 大根煮<br>麦茶 | サラダ風ちらし寿司　味噌汁<br>ズッキーニとひき肉の玉子焼き<br>オレンジ　麦茶 | シュガーパイ<br>牛乳 | ポテト<br>麦茶 | ツナ　味噌　鶏卵　鶏肉<br>牛乳 | 米　砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さつま芋　油　パイシート<br>グラニュー糖 | キャベツ　きゅうり　人参　焼きのり<br>干ししいたけ　切干大根　万能ねぎ<br>昆布　玉ねぎ　ズッキーニ　オレンジ<br>大根 | 水　穀物酢　塩<br>こいくちしょうゆ<br>トマトケチャップ　麦茶 |
| 31 | 木 | ウエハース<br>麦茶 | 冷やし中華<br>ジャーマンポテト<br>ゼリー（グレープフルーツ味）　麦茶 | ふりかけおにぎり<br>麦茶 | ヨーグルト<br>麦茶 | 鶏卵　鶏肉　ウインナー<br>ふりかけかつお　煮干し | 中華麺　油　ごま　ごま油<br>砂糖　じゃが芋<br>グレープフルーツゼリーの素<br>米　ウエハース | きゅうり　トマト　玉ねぎ　パセリ | 穀物酢　こいくちしょうゆ<br>水　チキンスープの素　塩<br>麦茶 |

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

| | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン A(μg) | ビタミン B1(mg) | ビタミン B2(mg) | ビタミン C(mg) | 食塩相当量 (g) | 食物繊維 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 幼児 | 目標量 | 566 | 19.8 | 16.4 | | 270 | 2.3 | 225 | 0.23 | 0.36 | 18 | 1.6 | 3.6 |
| 幼児 | 平均量 | 559 | 20.8 | 16.1 | 87.2 | 249 | 2.4 | 211 | 0.31 | 0.34 | 36 | 1.5 | 5.5 |
| 乳児 | 目標量 | 462 | 16.2 | 13.3 | | 225 | 2 | 200 | 0.2 | 0.3 | 18 | 1.3 | 3.2 |
| 乳児 | 平均量 | 464 | 16.9 | 13.2 | 72.6 | 227 | 2.2 | 193 | 0.28 | 0.3 | 31 | 1.3 | 4.9 |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア

# 令和7年　7月　離乳食献立表　わかばの森保育園

| | | 後期 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | お昼 | 午後 | 日 | 曜 | お昼 | 午後 |
| 1 | 火 | 軟飯　味噌汁<br>豆腐と大根の煮物<br>かぼちゃの煮物 | しらすと野菜入りスープマカロニ | 16 | 水 | 軟飯　味噌汁<br>かれいとほうれん草の煮物<br>かぼちゃの煮物 | 納豆軟飯<br>じゃが芋の煮物 |
| 2 | 水 | 軟飯　スープ<br>かれいとほうれん草の煮物<br>人参の煮物　バナナ | 軟飯<br>お麩とさつま芋の煮物 | 17 | 木 | 軟飯　スープ<br>鶏ささみと大根のケチャップ煮<br>キャベツの煮物 | 軟飯<br>高野豆腐と人参の煮物<br>ゼリー（グレープフルーツ味） |
| 3 | 木 | 鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ<br>スープ<br>ブロッコリーの煮物 | 軟飯<br>高野豆腐と小松菜の煮物 | 18 | 金 | 軟飯　味噌汁<br>豆腐とかぼちゃの煮物<br>人参の煮物 | たらと野菜入りにゅうめん |
| 4 | 金 | 軟飯　味噌汁<br>しらすと人参の煮物<br>白菜の煮物 | 軟飯<br>お麩と玉ねぎの煮物 | 19 | 土 | 軟飯　スープ<br>鶏ささみとキャベツの煮物<br>じゃが芋の煮物 | 軟飯<br>しらすと玉ねぎの煮物 |
| 5 | 土 | 軟飯　味噌汁<br>鶏ささみと玉ねぎの煮物<br>じゃが芋の煮物 | 軟飯<br>たらと人参の煮物 | 22 | 火 | 軟飯　味噌汁<br>かれいと大根の煮物<br>白菜の煮物 | 軟飯<br>お麩と人参の煮物 |
| 7 | 月 | かれいと野菜入りにゅうめん<br>小松菜の煮物 | 軟飯<br>お麩と大根の煮物 | 23 | 水 | 軟飯　スープ<br>鶏ささみとキャベツの味噌煮<br>人参の煮物 | 軟飯<br>高野豆腐とブロッコリーの煮物 |
| 8 | 火 | 軟飯　スープ<br>鶏ささみとなすの煮物<br>キャベツの煮物 | 軟飯<br>たらと人参の煮物<br>ヨーグルト | 24 | 木 | 野菜パン　スープ<br>豆腐と玉ねぎの煮物<br>ほうれん草の煮物 | 軟飯<br>かれいと白菜のケチャップ煮 |
| 9 | 水 | 軟飯　味噌汁<br>豆腐とじゃが芋の煮物<br>人参の煮物 | スティックパン<br>かれいと白菜のケチャップ煮 | 25 | 金 | 軟飯　味噌汁<br>しらすと小松菜の煮物<br>キャベツの煮物 | 軟飯<br>高野豆腐と人参の煮物 |
| 10 | 木 | 軟飯　スープ<br>しらすと玉ねぎの味噌煮<br>ブロッコリーの煮物 | 軟飯<br>高野豆腐と人参の煮物 | 26 | 土 | 軟飯　味噌汁<br>鶏ささみと大根の煮物<br>じゃが芋の煮物 | きな粉軟飯<br>たらと玉ねぎの煮物 |
| 11 | 金 | 軟飯　味噌汁<br>豆腐とキャベツの煮物<br>ほうれん草の煮物 | 軟飯<br>たらとなすのケチャップ煮<br>バナナ | 28 | 月 | 軟飯　味噌汁<br>かれいと人参の煮物<br>かぼちゃの煮物 | 軟飯<br>お麩となすの煮物 |
| 12 | 土 | 軟飯　スープ<br>鶏ささみと人参の煮物<br>大根の煮物 | 軟飯<br>高野豆腐と白菜の煮物 | 29 | 火 | 軟飯　味噌汁<br>豆腐と玉ねぎの煮物<br>人参の煮物 | 軟飯<br>たらと白菜の味噌煮 |
| 14 | 月 | 軟飯　味噌汁<br>しらすと白菜の煮物<br>小松菜の煮物 | きな粉軟飯<br>お麩と玉ねぎの煮物 | 30 | 水 | 軟飯　味噌汁<br>しらすとキャベツのケチャップ煮<br>さつま芋の煮物 | 軟飯<br>お麩と人参の煮物<br>ヨーグルト |

発行：株式会社ミールケア