

令和7年度 7月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	昼食	ご飯 あじのマリネ 豆腐チャンプルー フルーツ	米 油、小麦粉、砂糖 油、ごま油	あじ 木綿豆腐、卵、豚肉	トマト、玉ねぎ、きゅうり もやし、人参、にがうり・ゴーヤ フルーツ	酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
02 水	昼食	ご飯 カレー肉じゃが トマトサラダ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、油 油、砂糖	豚肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマト、きゅうり フルーツ	しょうゆ、みりん、カレー粉 酢、塩
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米、五穀	牛乳	青菜	
03 木	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 ほうれん草の磯和え フルーツ	米 砂糖 ごま油	牛肉 焼きのり	かぼちゃ、人参、しめじ、いんげんまめ、生鮭 もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
04 金	昼食	ご飯 まりあげ スパゲティサラダ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、スパゲティ	木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき ツナ	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん 塩、こしょう
	午後おやつ	黒ゴマかりんとう 牛乳	小麦粉、黒ごま、砂糖、油、ごま油	調製豆乳 牛乳		ベーキングパウダー、塩
05 土	昼食	焼きそば スティックきゅうり フルーツ	中華麺、油	豚肉、いりこ、あおのり	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
07 月	昼食	ご飯 ピザバーグ フレンチサラダ そうめん汁 フルーツ	米 パン粉、マヨネーズ、砂糖 油、砂糖 そうめん	合いびき肉、木綿豆腐 ハム みそ	玉ねぎ、しめじ、人参、ピーマン、コーン、パセリ キャベツ、きゅうり、人参 人参、ごぼう、オクラ フルーツ	ケチャップ、塩、ウスターソース 酢、塩 だしの素
	午後おやつ	キラキラゼリー 牛乳	ゼリーの素、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、さくらんぼ缶	
08 火	昼食	ご飯 さばの煮付け 豚汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 里芋、板こんにゃく	さば 豚肉、みそ	小松菜、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウィンナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
09 水	昼食	ご飯 肉豆腐 ひじきのごま和え フルーツ	米 砂糖、油 すりごま、砂糖	焼き豆腐、牛肉 ひじき	玉ねぎ、人参、えのきたけ、葉ねぎ 小松菜、えのきたけ、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	たまごサンド 牛乳	ロールパン、マヨネーズ	卵 牛乳		塩
10 木	昼食	ご飯 ポークビーンズ キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚肉、水煮大豆	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、干しぶどう、人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 酢、塩
	午後おやつ	フルーチェ 牛乳	フルーチェの素	牛乳 牛乳	黄桃缶	
11 金	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 里芋と小松菜のごま和え フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 里芋、すりごま、砂糖	えび、凍り豆腐、こんぶ	人参、グリーンピース、干しいたけ 小松菜 フルーツ	しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	かぼちゃのマーブルケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、ココア
12 土	昼食	スパゲティイタリアン コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油	卵、ウィンナー、ベーコン、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、しめじ、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
14 月	昼食	ご飯 生揚げの野菜あんかけ 和風サラダ フルーツ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、油、砂糖	生揚げ、豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり フルーツ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	あずきクリームサンド 牛乳	食パン、ホイップクリーム、ゆであずき缶	牛乳		
15 火	昼食	ご飯 鮭のみそマヨ焼き 小松菜のチーズ和え シャキシャキ野菜の沢煮焼 フルーツ	米 マヨネーズ、砂糖 すりごま、ごま油	鮭、みそ サラダチーズ、しらす干し 豚肉	小松菜 ごぼう、たけのこ、水菜、しいたけ フルーツ	しょうゆ しょうゆ、だし、みりん
	午後おやつ	バナナヨーグルト いりこ		ヨーグルト、バナナ いりこ	バナナ	
16 水	昼食	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 トマトとじゃこの和え物 フルーツ	米 油、砂糖 ごま、砂糖	豚ひき肉 しらす干し、わかめ	かぼちゃ、グリーンピース、生姜 トマト フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース

※

※