

2025年07月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				()は乳児のみ
					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	調味料	
1	火	牛乳 オレンジ	ごはん 夏野菜スープ 白身魚のカレー揚げ 付け合せ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 せんべい	メルルーサ ベーコン 牛乳	(オレンジ) かぼちゃ スッキーニ コーン缶 キャベツ きゅうり 人参	塩 カレー粉 コンソメの素 マヨ・ドレ	
2	水	野菜ジュース チーズ	ごはん みそ汁 納豆あえ 豚肉のじゃが芋きんぴら	☆カルピスゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	(チーズ) 豚肉 豆腐 油揚げ 納豆 カルピス	(野菜ジュース) 人参 ピーマン 玉ねぎ もやし モロヘイヤ 粉寒天	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	
3	木	牛乳 菓子	ごはん みそ汁 ごまあえ 鶏肉とピーマンの甘辛炒め	牛乳 オレンジ クラッカー	(菓子) 米 砂糖 油 じゃがいも ごま クラッカー	鶏肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ ささげ オレンジ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	
4	金	牛乳 バナナ	豚肉のみそ丼 すまし汁 おかかあえ	△アイスクリーム	米 砂糖 油 アイスクリーム	(牛乳) 豚肉 かまぼこ 花かつお	(バナナ)玉ねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ かいわれ オクラ きゅうり	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし)	
7	月	牛乳 菓子	ごはん セタ汁 すいか 豚肉のしょうが炒め	牛乳 △いそべ餅	(菓子) 米 油 そうめん いそべ餅	豚肉 牛乳	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 オクラ わかめ すいか	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	
8	火	ももゼリー	ごはん 煮魚 けんちん汁 ポテトサラダ	牛乳 サブレ	米 砂糖 油 じゃがいも サブレ	メルルーサ 豆腐 さつま揚げ ハム 牛乳	(ももゼリー) しょうが 人参 花切干 あさつき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	
9	水	飲むヨーグルト 菓子	かみかみライス みそ汁 春雨サラダ	☆フルーツポンチ	(菓子) 米 もち米 砂糖 春雨 油	(飲むヨーグルト) 焼き豚 大豆 ハム	ごぼう しいたけ 人参 もやし えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり もも缶 パイン缶 みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢	
10	木	牛乳 菓子	ごはん オニオンスープ 油淋鶏 パイナップル	飲むヨーグルト クラッカー	(菓子) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも クラッカー	(牛乳) 鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	しょうが にんにく あさつき キャベツ 玉ねぎ パセリ パイナップル	しょうゆ 酢 塩 中華の素	
11	金	野菜ジュース チーズ	ごはん ひつつみ汁 ゆかりあえ 生揚げとじゃがいものみそ煮	牛乳 △わらびもち	米 じゃがいも 油 わらび餅	(チーズ) 生揚げ 豚肉 牛乳	(野菜ジュース) こんにゃく 人参 ごぼう しめじ かいわれ キャベツ きゅうり	みそ かつお節(だし) 塩 しょうゆ ゆかり	
14	月	牛乳 菓子	ごはん じゃがいもスープ 豚肉と玉ねぎのカレー炒め マカロニサラダ	牛乳 かりんとう	(菓子) 米 油 片栗粉 じゃがいも マカロニ かりんとう	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし パセリ キャベツ きゅうり	塩 酒 カレー粉 コンソメの素 マヨ・ドレ	
15	火	牛乳 菓子	ごはん 白身魚のから揚げ ミネストローネ 付け合せ	△シャーベット	(菓子) 米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ シャーベット	(牛乳) メルルーサ ウインナー	しょうが トマト 玉ねぎ パセリ 人参 きゅうり キャベツ	しょうゆ マヨ・ドレ コンソメの素	
16	水	牛乳 バナナ	わかめごはん 炒り豆腐 みそ汁 かぼちゃサラダ	☆豆乳パンナコッタ	米 油 砂糖 片栗粉 ゼラチン	(牛乳) しらす干し 豆腐 鶏ミンチ 卵 ハム 豆乳 生クリーム	(バナナ) わかめ 人参 ひじき みつば 玉ねぎ なす もやし かぼちゃ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	
17	木	牛乳 菓子	ごはん 肉じゃが きしめん汁 みそあえ	牛乳 パイン缶 クラッカー	(菓子) 米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん ごま クラッカー	牛肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリーンピース あさつき ささげ キャベツ パイン缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 みそ	
18	金	牛乳 パイン缶	米粉ロール キャベツスープ 鶏そぼろのケチャップ煮 ヨーグルト	りんごジュース せんべい	米粉ロール じゃがいも 油 せんべい	(牛乳) 鶏ミンチ ベーコン ヨーグルト	(パイン缶) 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ パセリ りんごジュース	コンソメの素 塩 ケチャップ	
22	火	牛乳 菓子	スタミナチャーハン レタススープ マカロニサラダ	野菜ジュース チーズ せんべい	(菓子) 米 ごま油 マカロニ せんべい	(牛乳) 焼き豚 ハム かまぼこ チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく レタス コーン缶 キャベツ きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ 塩	
23	水	ヨーグルト	ごはん チキンナゲット じゃがいもスープ 付け合せ	牛乳 △ケーキ	米 片栗粉 油 じゃがいも ケーキ	(ヨーグルト) 鶏ミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが もやし パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	こしょう マヨ・ドレ ケチャップ コンソメの素 塩	
24	木	牛乳 オレンジ	ごはん マーボーなす 野菜スープ 春雨サラダ	☆ソーダゼリー	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨 ゼリーの素	(牛乳) 鶏ミンチ ハム	(オレンジ) なす しょうが レタス 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	みそ しょうゆ 中華の素 酢 塩	
25	金	牛乳 バナナ	ごはん かわりきんぴら みそ汁 ヨーグルト	牛乳 クッキー	米 ごま油 砂糖 クッキー	豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト 牛乳	(バナナ) ごぼう こんにゃく ピーマン 人参 かぼちゃ わかめ	しょうゆ みそ かつお節(だし)	
28	月	ヨーグルト	中華おこわ 星のスープ フレンチサラダ	カルピス せんべい	米 もち米 油 砂糖 ごま油 せんべい	(ヨーグルト) 豚肉 ハム カルピス	人参 しいたけ グリンピース オクラ コーン缶 わかめ キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 コンソメの素 酢	
29	火	牛乳 パイン缶	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目汁 付け合せ	△プリン	米 片栗粉 油 プリン	(牛乳) メルルーサ 豆腐	(パイン缶) 青のり かぼちゃ 人参 ごぼう 花切干 あさつき キャベツ きゅうり	しょうゆ みそ かつお節(だし) マヨ・ドレ	
30	水	牛乳 菓子	ゆかりごはん 冷やし中華 メロン	牛乳 ☆ゆで枝豆	(菓子) 米 中華めん 油 ごま油 砂糖	卵 ハム 牛乳	人参 きゅうり トマト メロン 枝豆	ゆかり しょうゆ かつお節(だし) 酢 塩	
31	木	牛乳 菓子	ごはんの夏野菜カレー コーンサラダ パイナップル	牛乳 ビスケット	(菓子) 米 油 砂糖 ビスケット	鶏肉 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 スッキーニ ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル	カレールウ 酢 塩	
毎	土		塩むすび		米			塩	