2025年度 7月　献　立　表

健生くまのこ園

日付	午前おやつ	給　食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(火)	牛乳	ビビンバ,たまごスープ,あじさいゼリー	わらびもち,牛乳	豚肉,卵,寒天,きな粉,牛乳	米,砂糖,ごま油,いりごま,かたくり粉,わらび粉	にんじん,えのきたけ,しょうが,もやし,ほうれんそう,白ねぎ,ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ,ｱｯﾌﾟﾙｼﾞｭｰｽ	こいくちしょうゆ,みりん,水,酢,だし汁,コンソメ,塩	
2(水)	お菓子	厚揚げの中華炒め,ミニポテトフライ,ごはん	ドーナツ,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,牛乳	ごま油,かたくり粉,フライドポテト(冷),油,米,ドーナツ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	コンソメ,こいくちしょうゆ,塩,水	
3(水)		運動会						
4(金)	お菓子	スペイン風オムレツ,なすのトマト煮,ロールパン	塩せんべい,牛乳	卵,ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,鶏ひき肉	じゃがいも,砂糖,オリーブ油,ロールパン,塩せんべい	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なす,しめじ,カットトマト	コンソメ,塩,酒	たまご：弁当
5(土)	牛乳	中華丼,厚焼き玉子,フルーツゼリー,牛乳	ビスケット	鶏卵,牛乳	米,砂糖,ビスケット	中華丼,フルーツゼリー	だし汁,うすくちしょうゆ	
7(月)	お菓子	行事食　七夕そうめん,鶏つくね,ミニゼリー	オレンジサンド,牛乳	卵,かにかまぼこ,魚肉ソーセージ,昆布,つくね,牛乳	ひやむぎ,かたくり粉,砂糖,油,マヨネーズ,ミニゼリー,クロワッサン,マーマレード	きゅうり,オクラ,みかん缶	塩,だし汁,みりん,こいくちしょうゆ,水	
8(火)	牛乳	ハヤシライス,マッシュポテト,メロン	ほうれん草ソフトクッキー,牛乳	牛肉(和牛),牛乳,プロセスチーズ	米,小麦粉,砂糖,バター,じゃがいも,マーガリン,ホットケーキミックス	たまねぎ,マッシュルーム,カットトマト,ブロッコリー,メロン,ほうれんそう	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩,こしょう,酒,水	
9(水)	お菓子	チキンライス,ブロッコリーとツナのサラダ,コーンスープ	うすやきせんべい,牛乳	鶏もも,ツナ缶,豆乳,牛乳	米,マーガリン,マヨネーズ,いりごま,油,かたくり粉,うすやきせんべい	ミックスベジタブル,たまねぎ,ブロッコリー,コーンクリーム	ウスターソース,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,こいくちしょうゆ,水	
10(木)	牛乳	かじきの竜田揚げ,大根と厚揚げの煮物,ごはん,牛乳	豆乳もち	めかじき,厚揚げ,さつま揚げ,昆布,牛乳,豆乳,きな粉	小麦粉,かたくり粉,揚げ油,砂糖,米,黒砂糖	しょうが,大根	こいくちしょうゆ,酒,みりん,だし汁,塩,水	
11(金)	お菓子	ハンバーグ,ブロッコリー,ポテトサラダ,ごはん	ラスク,牛乳	牛ひき肉,豚ひき肉,牛乳,ツナ缶	パン粉,砂糖,マヨネーズ,じゃがいも,米,ロールパン,バター	たまねぎ,ブロッコリー,ミックスベジタブル	塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,水,酢	
12(土)	牛乳	スパゲティミートソース,ブロッコリー,フルーツゼリー,牛乳	せんべい	牛乳,ミートソース	スパゲティ,せんべい	ブロッコリー,フルーツゼリー		
14(月)	お菓子	麻婆豆腐,ほうれん草ナムル,ごはん	パイナップルケーキ,牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,米,ホットケーキミックス	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,ほうれんそう,にんじん,パイナップル缶	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢	
15(火)	牛乳	親子丼,味噌汁（なす・油揚げ）,ミニゼリー	コーンフレーク	鶏肉,かまぼこ,卵,きざみのり,油あげ,牛乳	砂糖,米,ミニゼリー,コーンフレーク	たまねぎ,にんじん,なす	こいくちしょうゆ,みりん,酒,だし汁,あわせみそ	たまご：弁当
16(水)	お菓子	ソース焼きそば,冬瓜そぼろ煮,りんごジュース	バームクーヘン,牛乳	豚肉,青のり,鶏ひき肉,牛乳	中華めん(蒸し),油,砂糖,かたくり粉,バームクーヘン	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,とうがん,りんごジュース	やきそばソース,塩,こしょう,酒,みりん,うすくちしょうゆ,だし汁,水	
17(木)	牛乳	肉じゃが,きゅうりとかにかまの酢の物,ごはん	食育　手作りチーズパン,牛乳	豚肉,カットわかめ,かにかまぼこ,牛乳,プロセスチーズ	じゃがいも,しらたき,砂糖,米,強力粉,バター	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり	こいくちしょうゆ,みりん,だし汁,酢,塩,ドライイースト	
18(金)	お菓子	枝豆と昆布のまぜごはん,チキンナゲット,さつま汁	コーンスナック,牛乳	塩昆布,チキンナゲット,豚肉,牛乳	米,いりごま,さつまいも,コーンスナック	えだまめ(冷),ほうれんそう,にんじん,大根	水,あわせみそ,だし汁	
19(土)	牛乳	うどん,あげだし豆腐,ヨーグルト	ビスケット,牛乳	牛乳,ヨーグルト,たまごスープ	うどん,ビスケット	にんじん		
21(月)		海の日						
22(火)	牛乳	炒り豆腐,さつま芋の煮物,しそごはん	フレンチトースト,牛乳	木綿豆腐,卵,鶏もも,牛乳	ごま油,砂糖,さつまいも,米,食パン	にんじん,たまねぎ,しいたけ,さやいんげん,ゆかり	うすくちしょうゆ,だしの素,みりん,こいくちしょうゆ,だし汁	たまご：弁当
23(水)	お菓子	冷やし中華,なすと揚げの甘辛煮,ミニゼリー	フルーツヨーグルト	魚肉ソーセージ(太),卵,かにかまぼこ,油あげ,ヨーグルト	干し中華めん(乾),マヨネーズ,油,砂糖,ごま油,ミニゼリー	もやし,きゅうり,なす,みかん缶,もも缶,バナナ	水,こいくちしょうゆ,酢,だし汁	
24(木)	牛乳	アジフライ,ミニトマト,筑前煮,ごはん	メロンパン,牛乳	あじフライ(冷),鶏肉,牛乳	油,こんにゃく,砂糖,米,メロンパン	ミニトマト,大根,にんじん,さやいんげん	みりん,こいくちしょうゆ	
25(金)	お菓子	鶏ときのこのトマト煮,マカロニサラダ,食パン	ひじき混ぜご飯,牛乳	鶏肉,ハム,ひじき,油あげ,ツナ缶,牛乳	砂糖,オリーブ油,マカロニ,マヨネーズ,食パン,米,油	なす,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,カットトマト,きゅうり,にんじん	塩,酒,こしょう,こいくちしょうゆ,水,だし汁	
26(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	せんべい	牛乳,カレーレトルト	米,せんべい	ブロッコリー,バナナ		
28(月)	お菓子	白身魚のポテトチーズ焼き,切干大根の煮物,ごはん,牛乳	アイスクリーム	カラスガレイ,ピザ用チーズ,油あげ,牛乳,アイスミルク	じゃがいも,オリーブ油,油,砂糖,米	たまねぎ,コーンクリーム,切り干し大根,にんじん	塩,酒,コンソメ,みりん,こいくちしょうゆ,だし汁	
29(火)	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め,かぼちゃの煮物,ごはん	水ようかん,ビスケット,牛乳	豚肉,こしあん,寒天,牛乳	砂糖,油,米,ﾋﾞｽｹｯﾄ･ﾊｰﾄﾞ	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん,かぼちゃ	こいくちしょうゆ,あわせみそ,みりん,だし汁,水,塩	
30(水)	お菓子	非常食　惣菜パン,バナナ,オレンジジュース	鶏ごぼうごはん,牛乳	鶏もも,牛乳	惣菜パン1,惣菜パン2,米,こんにゃく,ごま油	バナナ,オレンジジュース,にんじん,ごぼう	みりん,こいくちしょうゆ	
31(木)	牛乳	夏野菜カレー,ブロッコリーコーンドレッシング,カルピスゼリー	ひよこクッキー,牛乳	豚ひき肉,カルピス,寒天,牛乳	米,じゃがいも,油,砂糖,小麦粉,バター,いりごま	たまねぎ,トマト,なす,にんじん,オクラ,ブロッコリー,コーン缶,コーンクリーム,かぼちゃパウダー	カレールウ,コンソメ,塩,こしょう,水,酢	

月平均栄養価（3才以上児）　エネルギー　557kcal　たんぱく質　19.5g　脂質　16.6g　食塩相当量　2.0g

月平均栄養価（3才未満児）　エネルギー　428kcal　たんぱく質　14.8g　脂質　12.4g　食塩相当量　1.5g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6ヵ月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食：献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。

2025年度 7月　離　乳　食　献　立　表

		午前おやつ	離　乳　食	午後おやつ	アレルギー
1	火	牛乳	<ビビンバ風> 米 35g 豚肉21g にんじん 3.5g えのきたけ 4.2g　もやし 28gほうれんそう 14g　砂糖　こいくちしょうゆ　砂糖　だし汁 かたくり粉 <たまごスープ> 卵 7g たまねぎ 7g コンソメ　こいくちしょうゆ かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	きなこ豆腐 牛乳	
2	水	赤ちゃんせんべい	<厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g　コンソメ こいくちしょうゆ　かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 <ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
3	木		運動会		
4	金	牛乳	<スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 4.9g　牛乳 <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト 13g 砂糖 こいくちしょうゆ　コンソメ　かたくり粉 <ロールパン> ロールパン 2/3個　<パン粥> ロールパン 2/3個　粉ミルク	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	たまご：弁当
5	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個　＜厚焼き玉子＞ <ミニゼリー>ミニゼリー1個　＜牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
7	月	赤ちゃんせんべい	<七夕そうめん> うどん(乾)g 卵 11g かたくり粉 砂糖 塩　油　きゅうり 14g ツナ缶 10g　だし汁　砂糖 こいくちしょうゆ　昆布 <豆腐煮> 木綿豆腐 30g　にんじん12g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
8	火	牛乳	<ハヤシライス風> 米 55g 牛肉 25g たまねぎ 60g カットトマト 25g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ　粉ミルク かたくり粉 ブロッコリー 15g <マッシュポテト> じゃがいも 28g 牛乳 2.5g 塩 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	
9	水	赤ちゃんせんべい	<チキンライス風> 米 35g 鶏もも 14g にんじん11g たまねぎ 11g カットトマト15g コンソメ 塩 ブロッコリー 11g <ブロッコリーとツナのミルク煮> ブロッコリー 30g ツナ缶 7g 粉ミルク 塩　かたくり粉 <コーンスープ> コーンクリーム21g　たまねぎ21g　豆乳 28g　コンソメ　かたくり粉	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
10	木	牛乳	<ツナの煮物> ツナ缶 20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ 砂糖　だし汁　かたくり粉 <大根と厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 大根 35g 昆布 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉 <ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g　　＜牛乳＞牛乳30ml	豆乳もち 牛乳	
11	金	赤ちゃんせんべい	<ハンバーグ> 合いびき20g たまねぎ 18g 牛乳 9.8g パン粉 2.5g 塩　砂糖　こいくちしょうゆ　かたくり粉 <ポテトミルク煮> じゃがいも 40g にんじん 5g ブロッコリー14g　ツナ缶 7g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
12	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個　＜ブロッコリー＞ <ミニゼリー>ミニゼリー1個　＜牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
14	月	赤ちゃんせんべい	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g　こいくちしょうゆ　あわせみそ 砂糖　コンソメ かたくり粉 <ほうれん草煮びたし> ほうれんそう 40g にんじん 15g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉 <ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
15	火	牛乳	<親子丼> 鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g　砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　卵 18g 米 39g <味噌汁(なす・油揚げ)> なす 18g 油あげ 2.1g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	たまご：弁当
16	水	赤ちゃんせんべい	<焼きそば風> うどん(乾)12g 豚肉 11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <大根そぼろ煮> 大根 35g 鶏ひき肉 10g 砂糖　こいくちしょうゆ だし汁　かたくり粉	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
17	木	牛乳	<肉じゃが> 豚肉 14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ　砂糖 だし汁 <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 11g カットわかめ 0.53g砂糖 こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉 <ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g	手作りパン 牛乳	
18	金	赤ちゃんせんべい	<ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁　かたくり粉 <さつま汁> 豚肉 13g さつまいも 21g ほうれんそう 8.4g にんじん 8.4g 大根　あわせみそ　だし汁	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
19	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個　＜ヨーグルト＞ヨーグルト35g ＜揚げ出し豆腐＞厚揚げ15g　にんじん15g　砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉	あかちゃんせん	
21	月		海の日		
22	火	牛乳	<炒り豆腐> 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも 7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g さやいんげん 3.5g　砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <さつま芋の煮物> さつまいも 28g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g	ゼリー 牛乳	たまご：弁当
23	水	赤ちゃんせんべい	<冷やしうどん> うどん(乾) 12g もやし 14g　ツナ缶15g　卵 11g きゅうり 11g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁 <なすと揚げの甘辛煮> なす 21g 油あげ 4.9g　こいくちしょうゆ　砂糖　だし汁　かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	バナナヨーグルト 牛乳	
24	木	牛乳	<煮魚> たら30g たまねぎ 10g 砂糖　こいくちしょうゆ だし汁　　<ミニトマト> ミニトマト 14g <筑前煮> 鶏肉 21g 大根 28g にんじん 11g　さやいんげん 3.5g 砂糖　こいくちしょうゆ　だし汁　かたくり粉 <ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
25	金	赤ちゃんせんべい	<鶏ときのこのトマト煮> なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロッコリー 11g 鶏肉 11g カットトマト 18g 塩　砂糖　コンソメ　かたくり粉 <マカロニミルク煮> マカロニ 8g きゅうり 8g にんじん 8g 粉ミルク　塩 <食パン> 食パン 0.8枚　　<パン粥> 食パン 0.8枚　粉ミルク	ひじき混ぜご飯 牛乳	
26	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個　＜ブロッコリー＞ <バナナ>バナナ1/3個　＜牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
28	月	赤ちゃんせんべい	<白身魚のポテトコーン煮> かれい 28g　じゃがいも 21g たまねぎ 11g コーンクリーム 18g 塩　コンソメ かたくり粉 <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖　こいくちしょうゆ だし汁　かたくり粉 <ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g　　<牛乳> 牛乳 84g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
29	火	牛乳	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉11g 砂糖 こいくちしょうゆ　あわせみそ だし汁　かたくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖　こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g　　<粥> 75-90g	ゼリー 牛乳	
30	水	赤ちゃんせんべい	<キューピーレトルト> キューピーレトルト1個 <バナナ> バナナ 32g	わかめご飯 牛乳	
31	木	牛乳	<トマト煮> 豚ひき肉 20g じゃがいも 30g たまねぎ 30g トマト 12g なす 10g にんじん 10g カットトマト 8.4g 砂糖　コンソメこいくちしょうゆ　かたくり粉 <ブロッコリーコーンミルク煮> ブロッコリー 30g コーン缶 7g 粉ミルク 塩　かたくり粉 <ミニゼリー> 1こ	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	