



令和7年7月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
01 火	ごはん、鶏肉のBBQソース 焼き、にんじんしりしり、味噌 汁	牛乳(0g)、／米(55g)、／鶏肉(皮付) (1枚60g) (60g)、ケチャップ(4g)、ウスターソース (4g)、しょうゆ(1g)、にんにく(1g)、／にんじん(40g)、ツナ缶・油なし(23g)、ごま油(2g)、酒 (2g)、しょうゆ(2g)、／たまねぎ(20g)、わかめ(0.3g)、薄揚げ(5g)、煮干し(3g)、みそ (10g)、／牛乳(120g)、／揚げせんべい、／成分無調整豆乳(31.5g)、砂糖(7g)、水 (24.5g)、ピュアココア(1.1g)、粉寒天(0.4g)、	牛乳120、揚げせん べい、ココア豆乳寒 天
02 水	ごはん、麻婆豆腐、春雨スー プ	牛乳(0g)、／米(55g)、／木綿豆腐(105g)、豚ひき肉(36g)、青ねぎ(10g)、しょうが(1g)、 油(2g)、顆粒コンソメ(0.8g)、赤みそ(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(1g)、片栗粉(2g)、水(20g)、 ／はるさめ(5g)、たまねぎ(10g)、にんじん(13g)、青ねぎ(3g)、わかめ(0.3g)、顆粒コンソ メ(1g)、食塩(0.2g)、しょうゆ(4g)、／牛乳(120g)、／とうもろこし、／薄焼きサラダ、	牛乳120、とうもろこ し、薄焼きサラダ
03 木	ひじきごはん、キャベツのお かか和え、味噌汁	牛乳(0g)、／米(60g)、しょうゆ(2g)、食塩(0.3g)、酒(2g)、ひじき(乾) (2g)、にんじん(5g)、 薄揚げ(5g)、鶏肉(25g)、油(2g)、煮干し(1g)、水(30g)、砂糖(2g)、しょうゆ(2g)、酒(1g)、／ キャベツ(40g)、にんじん(12g)、砂糖(1g)、しょうゆ(2g)、花鰯(1g)、／じゃがいも(40g)、 わかめ(0.3g)、青ねぎ(3g)、煮干し(3g)、みそ(10g)、／牛乳(120g)、／プリン(乳なし、卵 なし)、／ソフトサラダ	牛乳120、プリン(乳 なし、卵なし)、ソフト サラダ
04 金	ごはん、白身魚フライ、ツナ サラダ、玉ねぎのすまし汁	牛乳(0g)、／米(55g)、／白身魚フライ(1枚)トマトケチャップ(5g)、マヨネーズ(5g)、油 (6g)、／マヨネーズ(6g)、ツナ缶・油なし(13g)、キャベツ(35g)、きゅうり(20g)、食塩(0g)、 ／たまねぎ(30g)、にんじん(15g)、青ねぎ(3g)、煮干し(3g)、しょうゆ(3g)、食塩(0.2g)、／ 牛乳(120g)、／桃缶、／えびちび	牛乳120、桃缶、えび ちび
05 土	ごはん(ふりかけ)、チャンボ ン	牛乳(0g)、／米(45g)、／ふりかけ／麺(100g)、／豚肉(30g)、たまねぎ(30g)、にんじ ん(15g)、干しいたけ(1g)、キャベツ(30g)、もやし(8g)、竹輪※卵抜き、(6g)ごま油 (0.8g)、顆粒コンソメ(1g)、しょうゆ(3g)、食塩(0.3g)、煮干し(2g)、／牛乳(120g)、／ゼ リー、／ぼたぼた焼き	牛乳120、ゼリーぼ たぼた焼き
07 月	ごはん、ハヤシ、夏野菜のご まあえ	牛乳(0g)、／米(60g)、／牛肉(36g)、じゃがいも(30g)、にんじん(20g)、たまねぎ(40g)、 油(1g)、ハヤシルウ(15g)、／キャベツ(25g)、きゅうり(15g)、トマト(10g)、ねぎごま(1g)、砂 糖(1g)、しょうゆ(2g)、／牛乳(120g)、／七夕ゼリー、／バナナ	牛乳120、七夕ゼ リー、バナナ
08 火	ごはん、煮魚、もやしのお浸 し、味噌汁	牛乳(0g)、／米(55g)、／たら(60g)、しょうゆ(3g)、砂糖(4g)、水(20g)、／もやし(25g)、に んじん(12g)、切り干しだいこん(3g)、砂糖(1g)、しょうゆ(2g)、／キャベツ(20g)、わかめ (0.3g)、たまねぎ(20g)、煮干し(3g)、みそ(10g)、／牛乳(120g)、／米粉(15g)、砂糖 (11g)、ベーキングパウダー(1.2g)、コーンスターチ(5g)、きな粉(4g)、水(20g)、／ぱり んこ、	牛乳120、きな粉蒸 しパン、ぱりんこ
09 水	ごはん、チリコンカーン、野菜 スープ	牛乳(0g)、／米(55g)、／だいず(ゆで) (66g)、合挽ミンチ(36g)、たまねぎ(25g)、油 (1g)、片栗粉(1g)、顆粒コンソメ(1g)、水(40g)、トマトピューレ(15g)、砂糖(2g)、食塩(0g)、 こしょう(0g)、／たまねぎ(15g)、キャベツ(20g)、にんじん(15g)、ホールコーン(5g)、顆粒 コンソメ(1g)、しょうゆ(3g)、食塩(0.2g)、／牛乳(120g)、／ヨーグルト、／星たべよ	牛乳120、ヨーグル ト、星たべよ
10 木	カレーピラフ、ドレッシングサ ラダ、コンスープ	牛乳(0g)、／米(60g)、水(60g)、合挽ミンチ(31g)、にんじん(13g)、たまねぎ(10g)、カ レー粉(0.3g)、顆粒コンソメ(1g)、食塩(0.4g)、しょうゆ(1g)、／キャベツ(25g)、にんじん (15g)、きゅうり(20g)、フレンチドレッシング(白)※卵抜き(4g)、／ホールコーン(0g)、ク リームコーン缶(55g)、たまねぎ(10g)、成分無調整豆乳(30g)、片栗粉(3g)、水(3g)、顆 粒コンソメ(1g)、食塩(0.1g)、／牛乳(120g)、／バナナ(20g)、米粉(15g)、砂糖(10g)、 ベーキングパウダー(1g)、100%りんごジュース(8g)、コーンスターチ(4g)、油(2g)、／ぼ たぼた焼き	牛乳120、バナナ ケーキ、ぼたぼた焼 き
11 金	ごはん、豚肉の南蛮漬け、 キャベツの磯辺和え、味噌 汁	牛乳(0g)、／米(55g)、／豚肉(1枚60g) (60g)、酒(1g)、しょうが(0.3g)、片栗粉(5g)、油 (4g)、酢(4g)、砂糖(2g)、しょうゆ(2g)、水(4g)、青ねぎ(2g)、／キャベツ(40g)、にんじん (12g)、砂糖(1g)、しょうゆ(2g)、さきみのり(0.3g)、／たまねぎ(25g)、にんじん(12g)、わか め(0.3g)、煮干し(3g)、みそ(10g)、／牛乳(120g)、／プリン(乳なし、卵なし)、／いもけ んぴ	牛乳120、プリン(乳 なし、卵なし)、いもけ んぴ
12 土	ごはん(ふりかけ)、五目うどん	米(45g)、／ふりかけ、／茹でうどん(100g)、鶏肉(30g)、たまねぎ(30g)、にんじん (20g)、干しいたけ(1g)、青ねぎ(3g)、わかめ(0.3g)、しょうゆ(4g)、食塩(0.3g)、みりん (1g)、昆布(1g)、花かつお(2g)、／ゼリー、／ソフトサラダ	牛乳120、ゼリー、ソ フトサラダ
14 月	ごはん、クリームシチュー、 まっくろくろすけサラダ	牛乳(0g)、／米(55g)、／鶏肉(36g)、じゃがいも(50g)、たまねぎ(30g)、にんじん(20g)、 マッシュルーム缶(5g)、油(1g)、シチュールウ(12g)、／ひじき(乾) (2g)、キャベツ (20g)、きゅうり(10g)、赤ピーマン(3g)、ピーマン(2g)、しょうゆ(3g)、酢(2g)、砂糖(2g)、ごま 油(1g)、／牛乳(120g)、／すいか、／星たべよ	牛乳120、すいか、星 たべよ
15 火	ごはん、鶏肉のBBQソース 焼き、にんじんしりしり、味噌 汁	牛乳(0g)、／米(55g)、／鶏肉(皮付) (1枚60g) (60g)、ケチャップ(4g)、ウスターソース (4g)、しょうゆ(1g)、にんにく(1g)、／にんじん(40g)、ツナ缶・油なし(23g)、ごま油(2g)、酒 (2g)、しょうゆ(2g)、／たまねぎ(20g)、わかめ(0.3g)、薄揚げ(5g)、煮干し(3g)、みそ (10g)、／牛乳(120g)、／揚げせんべい、／成分無調整豆乳(31.5g)、砂糖(7g)、水 (24.5g)、ピュアココア(1.1g)、粉寒天(0.4g)、	牛乳120、揚げせん べい、ココア豆乳寒 天
16 水	ごはん、麻婆豆腐、春雨スー プ	牛乳(0g)、／米(55g)、／木綿豆腐(105g)、豚ひき肉(36g)、青ねぎ(10g)、しょうが(1g)、 油(2g)、顆粒コンソメ(0.8g)、赤みそ(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(1g)、片栗粉(2g)、水(20g)、 ／はるさめ(5g)、たまねぎ(10g)、にんじん(13g)、青ねぎ(3g)、わかめ(0.3g)、顆粒コンソ メ(1g)、食塩(0.2g)、しょうゆ(4g)、／牛乳(120g)、／カスタードロールパン(乳、卵)、／ 薄焼きサラダ、	牛乳120カスタード ロールパン(乳、 卵)、薄焼きサラダ

※お誕生日会…10日(木)

※献立は都合により変更する場合があります

※完了期おやつは後期食おやつと同じ内容になります。(ただし、育児用ミルクは牛乳120gとなります。)