



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
17 木	ごはん、茄子の味噌煮、わかめと豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、／米(55g)、／豚肉(36g)、なす(60g)、たまねぎ(20g)、ピーマン(6g)、にんじん(15g)、しょうが(1g)、赤みそ(3g)、しょうゆ(1g)、酒(2g)、砂糖(2g)、煮干し(2g)、水(10g)、／わかめ(0.3g)、木綿豆腐(35g)、たまねぎ(10g)、煮干し(3g)、しょうゆ(2g)、食塩(0.2g)、／牛乳(120g)、／じゃがいも(30g)、だんご粉(20g)、砂糖(7g)、食塩(0.1g)、油(3g)、／ぱりんこ	牛乳120、じゃが餅、ぱりんこ
18 金	ごはん、白身魚フライ、ごぼうサラダ、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)、／ごぼう(20g)、にんじん(15g)、切り干しだいこん(1g)、ひじき(乾)(1g)、すりごま(1g)、食塩(0g)、マヨネーズ(8g)、／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
19 土	ごはん(ふりかけ)、チャンポン	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(80g)、／ぼたぼた焼き	牛乳120、ゼリー、ぼたぼた焼き
22 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
23 水	ごはん、チリコンカーン、野菜スープ	牛乳(0g)、／米(55g)、／だいた(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
24 木	ごはん、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)、花鰹(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)、／トマトジュース(無塩)(30g)、砂糖(7g)、水(35g)、粉かんてん(1g)、100%りんごジュース(40g)、／ぼたぼた焼き	牛乳120、トマトゼリー、ぼたぼた焼き
25 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)、きざみのり(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
26 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
28 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)、シチュールーウ(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
29 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
30 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)、／ショコラロールパン(乳、卵)、／薄焼きサラダ、	牛乳120、ショコラロールパン(乳、卵)、薄焼きサラダ
31 木	ごはん、茄子の味噌煮、わかめと豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、／米(55g)、／豚肉(36g)、なす(60g)、たまねぎ(20g)、ピーマン(6g)、にんじん(15g)、しょうが(1g)、赤みそ(3g)、しょうゆ(1g)、酒(2g)、砂糖(2g)、煮干し(2g)、水(10g)、／わかめ(0.3g)、木綿豆腐(35g)、たまねぎ(10g)、煮干し(3g)、しょうゆ(2g)、食塩(0.2g)、／牛乳(120g)、／じゃがいも(30g)、だんご粉(20g)、砂糖(7g)、食塩(0.1g)、油(3g)、／ぱりんこ	牛乳120、じゃが餅、ぱりんこ

※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。)