



れいわ ねんど
令和7年度

がつこんだてよていひょう
7月献立予定表 (ひよこ組~さくら組)

やまぎし えん
山岸こども園



ひ 日 曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	主食	昼 食	おやつ	栄養摂取量			
					熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1 火	せんべい 牛乳	ごはん	白身魚のムニエル 大根サラダ 味噌汁 (キャベツ) バナナ	五目うどん	425	14.9	11.5	2.2
2 水	クラッカー 牛乳	ごはん	夏野菜カレー 白身魚のハーブ焼き オレンジ 三色ごま和え 味噌汁 (豆腐/わかめ)	お麩ラスク 牛乳	399	19.3	13.8	1.4
3 木	ごまビスケット 牛乳	ごはん	ほっけ塩焼き マカロニサラダ カレースープ バナナ	わかめしらすごはん 牛乳	499	19.1	14.3	1.1
4 金	せんべい 牛乳	ごはん	さばみそ焼き 野菜詰め煮 味噌汁 (卵) バナナ	スイートポテト 牛乳	419	16.0	9.4	1.0
5 土	ビスケット 牛乳	ごはん	赤魚西京焼き 高野豆腐の煮物 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/かぶ) バナナ	バタースティックパン 牛乳	408	17.6	11.0	1.4
7 月	野菜バー 牛乳	うどん	七夕うどん 短冊サラダ タンドリーチキン 七夕ゼリー	お好み焼き 牛乳	436	17.3	16.2	2.6
8 火	ウエハース 牛乳	ごはん	豆腐のハンバーグ 夏野菜炒め煮 コーンサラダ わかたけ汁	中華風炊き込みおこわ 牛乳	448	17.2	12.8	1.5
9 水	クラッカー 牛乳	ごはん	白身魚の竜田揚げ 豚肉とれんこん炒め 味噌汁 (厚揚げ/小松菜) オレンジ	生クリームサンド 牛乳	429	16.9	14.7	1.8
10 木	ごまビスケット 牛乳	食パン	えびグラタン ブロッコリーソテー にら玉スープ みかん缶詰	フレーククッキー 牛乳	429	17.9	16.3	1.2
11 金	野菜バー 牛乳	ごはん	野菜の卵焼き 人参みそ炒め トマト 味噌汁 (油揚げ/なす)	焼きそば 牛乳	430	16.8	17.1	1.4
12 土	クラッカー 牛乳	ごはん	塩こうじ焼き 切干大根コンソメ煮 昆布佃煮 味噌汁 (小松菜/豆腐) バナナ	あんマーガリンパン 牛乳	452	17.8	14.6	1.3
14 月	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 塩昆布和え かぼちゃの甘煮 味噌汁 (なめこ/葱)	ツナサンド 牛乳	412	17.3	15.5	1.5
15 火	クラッカー 牛乳	ごはん	かつおみそマヨネーズ焼き バナナ ほうれん草ナムル どさんこ汁	味噌ラスク 牛乳	475	21.6	16.2	1.3
16 水	ごまビスケット 牛乳	ごはん	厚揚げと豚肉の炒め煮 和風サラダ 五目みそ汁 オレンジ	トマトスパゲティ 牛乳	445	17.7	16.9	1.6
17 木	せんべい 牛乳	ロールパン	豆腐のキッシュ 春雨サラダ かぼちゃスープ バナナ	きつねうどん	442	17.6	13.9	2.8
18 金	ビスケット 牛乳	ごはん	白身魚のレモンじょうゆマリネ 野菜炒め 五目みそ汁 バナナ	アイス 野菜バー プルーン	413	12.4	13.5	1.2
19 土	野菜バー 牛乳	ごはん	ほっけ塩焼き さつま芋ひじき煮物 昆布佃煮 味噌汁 (大根) バナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	478	17.6	15.9	1.4
21 月	海の日							
22 火	ウエハース 牛乳	ごはん	赤魚のピカタ もやしのナムル ひじきそば 味噌汁 (豆腐/わかめ)	ドライカレー 牛乳	445	19.5	14.1	1.4
23 水	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏のから揚げ 五目金平 味噌汁 (小松菜/じゃがいも) オレンジ	もちもちパン 牛乳	473	17.8	16.5	1.3
24 木	ビスケット 牛乳	ピビンバ	〈誕生会メニュー〉ピビンバ さつま芋サラダ ブロッコリーおかか和え ワンタンスープ スイカ	ホットケーキ りんごジュース	473	17.9	15.9	1.1
25 金	野菜バー 牛乳	ごはん	揚げレバーの甘酢あえ なす炒め ほうれん草のごま和え むら雲スープ	キャロット蒸しパン 牛乳	417	20.2	14.1	1.5
26 土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばカレー焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 (小松菜/豆腐) 昆布佃煮 バナナ	バタースティックパン 牛乳	425	18.0	12.6	1.6
28 月	ウエハース 牛乳	ごはん	鶏もも照り焼き 切干大根サラダ 味噌汁 (豆腐/玉葱) バナナ	ヨーグルト するめ ごまビスケット	448	18.6	14.3	1.3
29 火	ごまビスケット 牛乳	ごはん	白身魚フライ 大豆もやし炒め 粉ふき芋 卵スープ (椎茸)	ナポリタンスパゲティ 牛乳	438	19.0	15.5	1.4
30 水	野菜バー 牛乳	ごはん	鶏のつくね焼き ひじきサラダ 味噌汁 (なめこ/葱) オレンジ	かりんとうトースト 牛乳	436	17.5	15.1	1.6
31 木	ビスケット 牛乳	ロールパン	チキングラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ	ドライカレー 牛乳	422	16.8	13.0	0.8

★物資の都合上、献立を変更する場合があります。

七夕を楽しむ

7日の給食は七夕メニューです! 「七夕そうめん」、「短冊サラダ」、「七夕ゼリー」を予定しています。
つぼみ組・さくら組さんは、食べやすさを考慮し、「七夕うどん」になります。
みんなで一緒に七夕を楽しみましょう☆

