

令和7年7月

献立表

保育所 ちゃお

日	曜日	お昼				おやつ		
		主食	汁物	主菜/副菜		午前	共通	午後
1	火	ごはん	みそ汁	さわらの唐揚げ	さわら 塩コショウ 米粉 レモン果汁	クラッカー	豆	フレンチトースト
			茄子 なめこ あげ ねぎ	プロッコリーの塩昆布和え	プロッコリー きゅうり 塩昆布		乳	食パン 卵 豆乳 三温糖
2	水	十六穀米	みそ汁	豚肉と厚揚げの中華炒め	豚肉 厚揚げ 小松菜 ガラだし オイスターソース	かりんとう	豆	マカロニきな粉
			なす 玉ねぎ ねぎ	ひじき煮	ひじき 揚げ 人参 大豆 醤油 みりん 酒 ごま油		乳	マカロニ きな粉 三温糖
3	木	ごはん	かきたま汁	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 ニラ ねぎ ガラだし 味噌 みりん オイスターソース 片栗粉	芋けんぴ	豆	桃ゼリー
			卵 ねぎ ごま 白だし	春雨サラダ	春雨 人参 胡瓜 がらだし 醤油 酢 ごま ゴマ油		乳	桃 寒天
4	金	麺		サラダうどん	うどん きゅうり レタス 人参 もやし	小魚	豆	小豆パン
				青のりささみ・ベビーチーズ	鶏ささみ 青のり 醤油 片栗粉 マヨネーズ ガラだし		乳	強力粉 小豆
5	土	麺		和風スパゲティ		せんべい	豆	
				ブチゼリー			乳	
7	月	わかめごはん	そうめん汁	コロッケ	じゃが芋 ツナ 玉ねぎ コーン 塩コショウ 小麦粉 バン粉 オーロラソース	かりんとう	豆	七タゼリー
			わかめ ゴマ	きゅうりとトマトのマリネ	きゅうり トマト 塩コショウ オリーブ油		乳	牛乳 寒天 みかん 人参
8	火	十六穀米	みそ汁	魚のパン粉焼き	魚 酒 生姜 パン粉	クラッcker	豆	人参ホットケーキ
			キャベツ えのき わかめ ねぎ	根菜の煮物	がんも 大根 人参 ごぼう だし 醤油 みりん		乳	HM 人参 卵 豆乳
9	水	ごはん	みそ汁	豚の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 酒 醤油 みりん	ヨーグルト	豆	じゃが芋もち
			茄子 なめこ あげ ねぎ	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 白だし 醤油 鰹節		乳	じゃが芋 片栗粉 醤油 みりん
10	木	ごはん	すまし汁	ミートボールの甘酢炒め	鶏ひき肉 生姜 玉ねぎ ピーマン 人参 トマトソース 酢 三温糖	小魚	豆	じゃこトースト
			麸 わかめ ねぎ	シャキシャキサラダ	じゃが芋 胡瓜 塩コショウ マヨネーズ ごま		乳	食パン じゃこ マヨネーズ チーズ
11	金	麺		冷やし中華	中華麺 鶏ささみ きゅうり 卵 人参 もやし 醤油 酢	かりんとう	豆	薄焼き
				おにぎり・ブチゼリー	ごはん 塩昆布 ごま		乳	キャベツ 小エビ ねぎ 小麦粉 だし
12	土	ごはん	わかめスープ	チャーハン	ごはん 卵 桜エビ ねぎ ごま ガラだし 塩コショウ	せんべい	豆	ビスケット
			わかめ ねぎ ごま	ベビーチーズ			乳	
14	月	ごはん	みそ汁	厚揚げとチーズの挟み焼き	厚揚げ 大葉 チーズ 片栗粉 醤油 みりん	クラッcker	豆	人参蒸しパン
			キャベツ 人参 えのき ねぎ	酢の物	きゅうり わかめ 春雨 酢 三温糖		乳	HM 人参 卵 豆乳
15	火	十六穀米	みそ汁	ぶりかつ	魚 酒 生姜 パン粉 醤油 みりん	ビスケット	豆	みかんゼリー
			豆腐 えのき わかめ ねぎ	野菜炒め	キャベツ 玉ねぎ 人参 塩コショウ オリーブ油		乳	みかん 寒天
16	水	ごはん	野菜スープ	二色丼	ツナ 桜エビ 醤油 みりん 卵	芋けんぴ	豆	大学芋風
			キャベツ 人参 玉ねぎ コンソメ	オクラの和え物	オクラ きゅうり 鰹節 醤油 だし		乳	さつま芋 醤油 みりん ごま
17	木	ごはん	麸汁	ちらし寿司	ツナ 高野豆腐 人参 椎茸 醤油 みりん 酢 のり きゅうり 卵 桜でんぶ	カルシウムせんべい	豆	カップケーキ
			麸 とろろ昆布 ねぎ	唐揚げ風・ブチゼリー	鶏むね肉 生姜 酒 醤油 塩コショウ 米粉		乳	HM 卵 ヨーグルト
18	金	ごはん	みそ汁	シュウマイ	豚ひき肉 玉ねぎ 椎茸 生姜 酒 オイスターソース 皮	小魚	豆	きな粉餅
			茄子 なめこ あげ ねぎ	ナムル	ほれん草 人参 もやし ゴマ ゴマ油 ガラだし		乳	豆腐 片栗粉 きな粉
19	土	麺		焼きそば	中華麺 キャベツ 人参 玉ねぎ 魚肉ソーセージ ソース	せんべい	豆	ビスケット
				ブチゼリー	ブチゼリー		乳	
22	火	ごはん	みそ汁	いわしの混ぜご飯	ご飯 イワシ 醤油 みりん 大葉 ごま	かりんとう	豆	蒸しパン
			キャベツ 人参 わかめ ねぎ	かぼちゃのチーズ焼き・ブチゼリー	かぼちゃ 塩コショウ チーズ		乳	HM ココア 豆乳
23	水	麺	わかめスープ	肉味噌うどん	豚ひき肉 ねぎ えのき 生姜 味噌 酒 うどん	クラッcker	豆	桃ゼリー
			わかめ ねぎ ごま	キッシュ	卵 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 小麦粉 トマトソース		乳	桃 寒天
24	木	ごはん	みそ汁	鶏肉のカリカリ焼き	鶏むね肉 生姜 酒 塩コショウ 米粉 コーンフレーク	せんべい	豆	粉ふき芋
			茄子 えのき あげ ねぎ	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩コショウ		乳	じゃが芋 青のり 塩
25	金	ごはん	すまし汁	味噌つくね	鶏ひき肉 生姜 もやし 片栗粉 卵 ゴマ油 ガラだし 味噌 三温糖 醤油 みりん	小魚	豆	スコーン
			しめじ わかめ ねぎ	白和え	ほれん草 人参 豆腐 だし ごま		乳	HM チーズ 豆乳 油
26	土	麺		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ 玉ねぎ ピーマン しめじ 魚肉ソーセージ トマトソース 塩コショウ	芋けんぴ	豆	せんべい
				ベビーチーズ			乳	
28	月	ごはん		夏野菜カレー	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 茄子 ピーマン ツナ カレー粉 コンソメ	麩菓子	豆	牛乳寒天
				キャベツの中華和え	キャベツ きゅうり ガラだし ゴマ油 ごま		乳	みかん 牛乳 寒天
29	火	ごはん	みそ汁	魚の竜田焼	魚 生姜 酒 醤油 米粉	かりんとう	豆	豆腐ドーナツ
			豆腐 ジャガ芋 わかめ ねぎ	切り干し大根煮	切り干し大根 人参 椎茸 醤油 みりん ごま		乳	豆腐 HM たまご きな粉
30	水	ごはん	冷製スープ	サンドイッチ	食パン 卵 ツナ きゅうり マヨネーズ	せんべい	豆	ガレット
			コーン 玉ねぎ 牛乳 塩コショウ	ベビーチーズ			乳	じゃが芋 チーズ
31	木	ごはん	中華コーンスープ	麻婆茄子	豚ひき肉 茄子 ピーマン 人参 味噌 ガラだし 酒 オイスターソース 片栗粉	ビスケット	豆	きな粉クッキー
			コーン 卵 ねぎ ガラだし	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 塩コショウ		乳	米粉 きな粉 豆乳 三温糖 ごめ油

★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、具だくさんになっています。

★使用する食材（調味料含む）はすべて国産を使用しています。

★おだしは、かつお節からとっています。

★アレルギーのある子には、他の食材で対応しています。

★3時のおやつは毎日手作りにしています。（土曜日・祝日は除く）

★おやつの豆乳は人肌に温めています。