

7月のこんだて

令和7年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

零の音保育園

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)				
		午前(1・2歳児)		午後(1~5歳児)		あか	きいろ			みどり	午前(1・2歳児)		午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり
		血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする		
1	火 ご飯 豚肉ゴマ照り焼き 切干大根炒め 味噌汁 フルーツ	Feウエハース	バナナケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま しらたき じゃがいも ホットケーキミックス	切干大根 人参 玉ねぎ 小ネギ フルーツ バナナ	16	水 もちきびご飯 さばの味噌煮 かぼちゃそぼろ煮 すまし汁 フルーツ	Feウエハース	オートミールスナック 牛乳	さば 鶏ひき肉 牛乳	精白米 もちきび オートミール マシュマロ コーンフレーク	長ねぎ かぼちゃ いんげん えのきたけ しらす小ネギ フルーツ レーズン				
2	水 ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜とコーンのお浸し ミニうどん汁 フルーツ	Feウエハース	ジャムサンド 牛乳	鶏もも 削り節 油揚げ 牛乳	精白米 すりごま うどん 小麦粉 食パン	小松菜 粒コーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ	17	木 ●鶏そぼろ丼 青菜のきつね和え 味噌汁 フルーツ	バナナ	くずもち 牛乳	鶏ひき肉 ●鶏卵 油揚げ 削り節 わかめ きな粉 牛乳	精白米 じゃがいも きんぴら	バナナ 人参 いんげん ホウレン草 もやし しめじ フルーツ				
3	木 麦ご飯 ●魚天ぷら クービーリチー 味噌汁 フルーツ	バナナ	豆腐スコーン 牛乳	白身魚 ●鶏卵 刻み昆布 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 ホットケーキミックス バター	バナナ ブロッコリー 切干大根 人参 チンゲン菜 えのきたけ フルーツ	18	金 ご飯 鶏肉から揚げ ごまカボチャ 和え物 味噌汁 フルーツ	みかん	給食アイス ●ウエハース	鶏もも しらす 削り節 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 小麦粉 すりごま	みかん かぼちゃ 小松菜 人参 玉ねぎ フルーツ				
4	金 七夕ご飯 豆腐ハンバーグ(ケチャップソース) ホウレン草和え物 七夕そうめん汁 フルーツ	みかん	天の川ゼリー 星せんべい 七夕会	鮭フレーク 刻みのり 木綿豆腐 鶏ひき肉	精白米 すりごま パン粉 そうめん	みかん 粒コーン缶 玉ねぎ 人参 ホウレン草 小ネギ フルーツ	19	土 中華丼 レタス和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	●メロンパン 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	精白米 ●パン	キャベツ たけのこ 人参 椎茸 いんげん レタス きゅうり 粒コーン缶 大根 フルーツ				
5	土 焼きそば きゅうり甘酢和え すまし汁 フルーツ	Caせんべい	●くろ棒 牛乳	豚肉 牛乳	中華めん	玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり ホウレン草 しめじ フルーツ	22	火 ご飯 肉みそ豆腐 中華風野菜炒め すまし汁 フルーツ	りんご	●ゴーヤーケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 ちくわ ●鶏卵 牛乳	精白米 ホットケーキミックス バター	りんご 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし 人参 椎茸 小松菜 フルーツ ゴーヤー				
7	月 ハヤシライス ゴマドレッシングサラダ もずくスープ フルーツ	りんご	きな粉クッキー 牛乳 サラダ記念日	豚肉 鶏ささみ もずく きな粉 牛乳	精白米 じゃがいも デミグラスソース ハヤシライス すりごま 小麦粉	りんご 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 トマト GP キャベツ きゅうり 冬瓜 ネギ フルーツ	23	水 お子様ランチ ハンバーグ(ハワイアンソース) ●パンパシージュース 豆乳コーンクリームスープ フルーツ	Feウエハース	●お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会	合ひき肉 牛乳 ●鶏卵 鶏ささみ 豆腐	精白米 パン粉 ●マヨネーズ ねりごま 米粉	バナナ 玉ねぎ 人参 パン缶 パイ缶 きゅうり トマト 粒コーン缶 コーンクリーム缶 フルーツ				
8	火 タコライス風 ●ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	揚げパン 牛乳	合ひき肉 チーズ ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃがいも ●マヨネーズ ロールパン	玉ねぎ 人参 レタス トマト 粒コーン缶 きゅうり へちま フルーツ	24	木 ●沖縄そば 切干大根サラダ さつま芋の甘煮 フルーツ	バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 ●カマコ わかめ しらす 牛乳	沖縄そば さつま芋 精白米	バナナ 小ネギ 切干大根 人参 きゅうり フルーツ				
9	水 もちきびご飯 鮭バター焼き ●ゴーヤーチャンプル 味噌汁 フルーツ	りんご	ちんびん 牛乳	鮭 青のり 豚肉 ●鶏卵 わかめ 牛乳	精白米 もちきび バター じゃがいも 小麦粉	りんご ゴーヤー 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ フルーツ	25	金 もずく丼ぶり ●ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツ	みかん	●クッキー 牛乳 ●プリン	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ●卵黄 牛乳	精白米 ●ドレッシング グ	みかん ピーマン パプリカ 粒コーン缶 ごぼう 人参 ホウレン草 フルーツ				
10	木 納豆味噌ご飯 ●魚のピカタ ピーマンじゃこきんぴら 味噌汁 フルーツ	バナナ	ヨーグルト ビスケット 納豆の日	ヒキワリ納豆 豚肉削り節 白身魚 ●鶏卵 しらす干し	精白米 小麦粉 すりごま	バナナ 小ネギ 人参 ピーマン パプリカ キャベツ しめじ フルーツ	26	土 焼肉丼 トマトときゅうり和え物 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	●どら焼き 牛乳	豚肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳	精白米 すりごま	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり フルーツ				
11	金 なすミートパゲティ きゅうり中華和え すまし汁 フルーツ	みかん	ひじきお握り 牛乳	合ひき肉 レバー わかめ ツナ缶 ひじき 削り節 牛乳	スパゲティ すりごま 精白米	みかん 人参 玉ねぎ なす しめじ トマト缶 ホウレン草 えのきたけ フルーツ	28	月 ご飯 鶏肉コンソメパン粉焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	●チーズマフィン 牛乳	鶏もも わかめ 牛乳 チーズ ●鶏卵	精白米 パン粉 小麦粉	人参 いんげん 玉ねぎ へちま フルーツ				
12	土 お弁当会	Caせんべい	●スナックパン 牛乳				29	火 もちきびご飯 魚照り焼き ひじき煮物 味噌汁 フルーツ	りんご	ゴマクッキー 牛乳	白身魚 ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳	精白米 もちきび すりごま 小麦粉 バター	りんご 人参 いんげん 大根 小ネギ フルーツ				
14	月 ご飯 鶏肉BBQソース 春雨中華炒め 味噌汁 フルーツ ゼリーの日	Feビスケット	オレンジゼリー ●クッキー 牛乳	鶏肉もも 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 はるさめ	たけのこ パプリカ キャベツ いんげん しめじ ネギ フルーツ	30	水 お弁当会	Feウエハース	●マフィン 牛乳							
15	火 夏野菜カレー オクラ和え物 わかめスープ フルーツ	りんご	●黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも 削り節 刻みのり わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ すりごま 小麦粉	りんご なす 玉ねぎ 人参 オクラ きゅうり ホウレン草 フルーツ	31	木 ご飯 豚みそ焼肉 キャベツとコーンバター炒め あおさ汁 フルーツ	バナナ	●きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 あおさ きな粉 ●鶏卵 牛乳	精白米 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ キャベツ 粒コーン 小ネギ フルーツ				

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています(●卵の表示)
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。