

2025年7月 献立予定表 愛信保育園

日	曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	ごはん りんご 豚肉の甘辛炒め はくさいのおひたし 冬瓜のみどしる	牛乳 手作り 豆腐みだらし団子	米、白玉粉、上新粉、 砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、油揚げ、豆みそ	りんご、はくさい、たまねぎ、とうが ん、にんじん、ほうれんそう、こまつ な、ピーマン
2	水	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	米、じゃがいも、パ ン、こんにゃく、マヨ ネーズ（卵なし）	牛乳、さわか、納豆、 豆みそ、ウィンナー	にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、 白ねぎ、わかめ
3	木	きつねご飯 トックスーフ キンショウメロン	牛乳 手作り ロシアンクッキー	もち、米、小麦粉、 マーガリン、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚 げ、ごま	にんじん、メロン、いちごジャム、ね ぎ、焼きのり、干しいたけ
4	金	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ	牛乳 手作り にんじん蒸しパン	米、米粉、はるさめ、 ごま油、油、砂糖	牛乳、卵、牛肉、豚 肉、油揚げ	にんじん、もやし、にんじんジュース、 ピーマン、白ねぎ、ねぎ、ごぼう、干し しいたけ、ひじき
5	土	ツナクリームスパゲッティ メロン	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、ツナ	たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、 メロン、にんじん、いんげん
6	日					
7	月	セダちらし かぼちゃの甘煮 オクラのじゃうめん	牛乳 手作りカルピス寒天 おかし	米、三温糖、干しそ うめん	牛乳、カルピス、卵、 鶏ひき肉、油揚げ、ち くわ、凍り豆腐	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、オク ラ、れんこん、いんげん、干しいた け、かんてん
8	火	夏野菜ハヤシ 新ごぼうサラダ すいか 	牛乳 アイスバー	米、じゃがいも、油、 ビーフン、玄米、マヨ ネーズ（卵なし）	牛乳、豚ひき肉、ツナ	たまねぎ、すいか、なす、ピーマン、ご ぼう、にんじん、きゅうり、オクラ、 コーン
9	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き いぞべあえ みどしる	牛乳 バナナ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、豆みそ	バナナ、キャベツ、だいこん、たまね ぎ、こまつな、にんじん、白ねぎ、焼き のり
10	木	ごはん オレンジ ボークビーンズ ジャコスパゲッティ サーモンクリームシチュー	牛乳 手作りわらび餅	米、じゃがいも、片栗 粉、スパゲッティ、砂 糖、油	牛乳、さけ、豚肉、だ いす、きな粉、しらす 干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじ ん、ピーマン、いんげん、オレンジ
11	金	黒米入りごはん チキンナゲット 切り干し大根サラダ 冬瓜トマトスープ 	牛乳 蒸しとうもろこし	米、片栗粉、油、三温 糖、マヨネーズ（卵な し）、ごま油、黒米	牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、ウィンナー、鶏 肉	たまねぎ、とうもろこし、とうがん、ホー ルトマト、きゅうり、にんじん、オクラ、切り干し だいこん、ひじき、にんにく、しょうが
12	土	ウィンナーチャーハン はるさめスープ メロン	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウィンナー、絹 ごし豆腐	にんじん、白ねぎ、メロン、ピーマン、 ねぎ、わかめ、コーン
13	日					
14	月	ごはん 納豆 さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みどしる	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、パン、こんにゃ く、ごま油	牛乳、納豆、豆みそ、 ちくわ、油揚げ、さわ ら	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、 ひじき
15	火	ごはん パナナ 千チミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	お茶 わかめおにぎり	米、小麦粉、上新粉、 ごま油	豚肉、卵、ごま	バナナ、もやし、だいこん、こまつな、 にんじん、にら、たまねぎ、わかめ

日	曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16	水	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、もや し、にら、ピーマン、干しいたけ
17	木	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗 粉、三温糖、はるさめ、 ごま油、油	ヨーグルト、鶏肉、ツ ナ、ウィンナー、ごま	バナナ、たまねぎ、みかん缶、だいこ ん、きゅうり、にんじん、いんげん
18	金	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 手作り黒糖ケーキ	米、上新粉、さといも、 黒砂糖、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉	だいこん、たまねぎ、にんじん、に ら、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
19	土	ひじきごはん さつまいも汁 メロン	牛乳 おかし	米、さつまいも、板ご んにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き 豆腐、豆みそ、油揚げ	にんじん、メロン、ピーマン、ごぼ う、ひじき、ねぎ
20	日					
21	月	おやすみです				
22	火	ごはん キンショウメロン にくじゃが ちりめんニラ炒め みどしる	牛乳 タフィ	米、じゃがいも、コー ン、フレーク、こんにゃく、 ビーフン、油、ごま油	牛乳、牛肉、木綿豆 腐、豆みそ、バター、 しらす干し、ごま	メロン、にんじん、たまねぎ、にら、 いんげん、白ねぎ、わかめ
23	水	ごはん あじフライ ビーフンと野菜のソテー ポルシチ	ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、 じゃがいも、ビーフン、 油、ごま油	ヨーグルト、鶏肉、ウ ィンナー、牛乳	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、 オクラ、ピーマン
24	木	ピピンバ カクテギ わかめスープ すいか	牛乳 手作り ジャムサンド	米、食パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り 豆腐、ごま	大豆もやし、すいか、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、いちごジャム、キムチ、え のきだけ、ねぎ、干しいたけ、わかめ
25	金	ごはん なすグラタン 青菜とれんこんのごまあえ みどしる	お茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、マカロ ニ	ツナ、チーズ、さけ、 豚ひき肉、牛ひき肉、 ごま、豆みそ	こまつな、なす、ホールトマト、たま ねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ、あ おのり、わかめ
26	土	★ ★ ★ ★ ★ なつのおたのしみDAY ★ ★ ★ ★ ★				
27	日					
28	月	ごはん いんげんと豚肉の煮物 だしきねえ みどしる	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、 油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、 ごま、豆みそ	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たま ねぎ、いんげん、えのきだけ、ねぎ、 ひじき、わかめ
29	火	チキンカレー（ククラ・コ・マス） 豆サラダ（パトマスサテコ） バナナ 	手作りラッシー おかし (ネパール)	米、玄米、ごま油	ヨーグルト、鶏肉、牛 乳、ひよこまめ、ごま	たまねぎ、バナナ、みかんジュース、 トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にん じんにく、しょうが
30	水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みどしる	牛乳 ごさりのメロンパン	米、パン、こんにゃく、 油	牛乳、木綿豆腐、だい ず、豆みそ、ちくわ、 ししゃも	にんじん、はくさい、ピーマン、ね ぎ、ごぼう、わかめ
31	木	ごはん オレンジ クリームコロッケ ツナマヨサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、マーガ リン、マヨネーズ（卵な し）、砂糖、油	牛乳、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、もや し、たまねぎ、コーン、ねぎ、オレン ジ