

7月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2025年7月 聖誕子ども園ひかりの子

日 付	曜 日	ぎょうじ 行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
1	火		食パン 魚の香草パン粉焼き げんきサラダ 冬瓜スープ メロン 牛乳	クラッカー	いなりずし	561	17.9	532	21.2
2	水		とりごぼろごはん マカロニサラダ ブロッコリー 豚汁 オレンジ 麦茶	バナナ	◎カレードースト	585	20.8	516	19.9
3	木		ごはん 厚揚げのソース焼き ナムル(青菜・もやし・人参) 大根スープ キウイ 麦茶	せんべい	かぼちゃのおやき	18.9	1.6	17.6	1.4
4	金	たなばた 七夕のつどい	ごはん 鶏の照り焼き きゅうりのおかか和え バナナ 麦茶	チーズ	たなばた 七夕ゼリー	546	17.1	449	16
5	土		ジャムサンド チキンマントンチュー フルーツ 豆乳	お菓子	お菓子	16.0	1.5	15.0	1.3
7	月		ごはん 豚肉のバーベキュー炒め きゅうりのゆかり和え みそ汁(青菜・油あげ) キウイ 麦茶	チーズ	バナナ・ウエハース	438	11.3	382	9.4
8	火		豆乳パン 夏野菜と鶏肉のグリル ロヒ・ケイット(鮭のスープ) オレンジ 牛乳	バナナ	ごへいもち 五平餅	439	14.7	336	11.5
9	水		ごはん 回鍋肉 焼き南瓜 すまし汁(豆腐・にら) すいか 麦茶	ビスケット	ホイップサンド	14.7	1.3	11.2	0.9
10	木		塩ラーメン 青のりポテト トマト バイン缶 豆乳	麦茶	牛乳	533	15.2	426	14.1
11	金	そら組お泊り保育	ごはん 鶏肉となすのみぞれ煮 トマト みそ汁(豆腐・しめじ) バナナ 麦茶	せんべい	お菓子	19.5	1.6	16.8	1.5
12	土		チャーハン 青梗菜スープ フルーツ 豆乳	お菓子	お菓子	580	17.9	472	16.8
14	月		ごはん 大豆と豚肉の甘辛炒め ほうれん草のツナ和え みそ汁(もやし・わかめ) バナナ 麦茶	チーズ	マカロニきなこ	25.7	1.3	22.2	1.1
15	火		豆乳パン チキン南蛮 切り干しナポリタン キャベツスープ キウイ 牛乳	せんべい	とうもろこしおにぎり	696	21.9	563	19.5
16	水		ごはん 焼き魚 ひじきの煮付け みそ汁(青菜・じゃが芋) りんご 麦茶	ビスケット	フローズンヨーグルト	25.6	1.9	22.1	1.5
17	木		カレーうどん きゅうりの昆布和え トマト オレンジ 麦茶	ヨーグルト	◎じゃこラスク	522	16.4	466	13.9
18	金		ひつまぶし ◎きんぴらごぼう とうもろこし みそ汁(豆腐・えのき) バイン缶 麦茶	バナナ	南瓜ようかん	20.6	1.8	17.6	1.4
19	土	土用の丑の日 (一の丑)	ごはん けんちん汁 ゼリー フルーツ 豆乳	お菓子	お菓子	488	9.7	389	8.1
21	月	うみ 日 海の日				22.5	1.4	18.3	1.2
22	火		豆乳パン 鶏肉のレモンだれ バインサラダ もやしスープ バナナ 牛乳	せんべい	のりまき(乳児:おにぎり)	459	10.4	375	9.2
23	水		ごはん ハンバーグ カラフルツナ和え みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ 麦茶	ビスケット	クリームパン	13.5	1.8	11.2	1.5
24	木		冷やし中華 南瓜の甘煮 チーズ バイン缶 豆乳	ヨーグルト	プリン	568	16.4	457	15.2
25	金		ごはん 五目卵焼き トマトときゅうりのサラダ たいりょう風スープ すいか 麦茶	バナナ	ごまおはぎ	22.9	1.6	19.9	1.5
26	土		肉うどん ゼリー フルーツ お茶	お菓子	お菓子	600	19.8	465	16.3
28	月		ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁(青菜・しめじ) バナナ 麦茶	チーズ	こめ お好み焼き	23.2	1.4	17.9	1.2
29	火		食パン 鶏肉の海苔焼き 青梗菜のソテー コーンスープ オレンジ 牛乳	バナナ	ごまおはぎ	462	11.9	436	13.5
30	水		ごはん 煮魚 オクラの納豆和え みそ汁(大根・玉ねぎ) メロン 麦茶	クラッカー	米粉のコーンクッキー	19.1	1.4	18.3	1.3
31	木	土用の丑の日 (二の丑)	ミートソースパスタ バイクドポテト スティックきゅうり バイン缶 牛乳	ヨーグルト	きな粉サンド	551	18.3	452	15.6

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◆お料理で全国制覇◆

今月の熊本県は活火山である阿蘇山や日本三名城の一つである熊本城、イルカウォッチングのできる天草など魅力あるれるところです。
給食で提供される太平洋風スープは熊本のソールフードの中国風春雨スープを給食用にアレンジしたものです。

また、特産品のトマト、きゅうり、すいかの提供も行います。

♪ くまもとまいもんのうた ♪ *大坂うまいもんの歌の替え歌です*

くまもとには うまかもんが ぎゃーらか あるばい! たいびーえんは はるさめ すーぶばい

くまもとには よかねばしよが ぎゃーらか あるばい! あそさん あまくさ くまもとじよう

現在大阪で開催中の大阪万博にちなんで、献立の外国料理に国旗のマークをつけてあります。どこの国の料理かお子さんと一緒に考えてみてくださいね!



フィ●●ド



ちゅ●●く



か●●●



イ●●ア



ド●●



イ●●ス