

7月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年7月幼児食

◎は、かみかみメニューです

		1	2	3	4	5
		火	水	木	金	土
昼食		ご飯 松風焼き げんきサラダ すまし汁(小松菜・えのき) パン お茶	ロールパン 鯖の香草パン粉焼き  スパゲティサラダ やさいスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆のサラダ みそ汁(小松菜・もやし) もも缶 お茶	スパゲティミートソース ゴーヤーサラダ チーズ りんご お茶 	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め キャベツのおかか和え みそ汁(大根・えのき) バナナ お茶
おやつ		豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 いなり寿司	牛乳 青のりツイストパイ	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		565	545	542	499	526
蛋白質(g)		28.9	20.6	20.6	24.8	17.9
脂質(g)		12.8	20.0	20.5	20.0	9.4
食塩相当量(g)		1.3	1.6	1.7	1.7	1.4

	7	8	9	10	11	12
	月	火	水	木	金	土
昼食	七夕天の川そうめん 白身魚の天ぷら ささみサラダ すいか お茶 	ご飯 揚げ鶏のレモンダレ 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐・えのき) オレンジ お茶	夏野菜カレー ◎ゆでとうもろこし ドレッシングサラダ パン お茶	黒糖ロール 鶏肉のマーマレード焼き オーロラサラダ ロヒ・ケイト(鯖のスープ) キウイ  牛乳	ご飯 ブリの照り焼き ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ お茶	焼きうどん 南瓜サラダ 中華スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 七夕フルーツポンチ	牛乳 メロンパン	牛乳 マカロニきなこ	お茶 五平餅	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	442	572	573	580	579	474
蛋白質(g)	23.3	24.7	20.6	25.0	21.1	13.9
脂質(g)	9.5	15.7	15.6	20.7	16.3	21.5
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.3	1.9	1.3	1.4

	14	15	16	17	18	19
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 さばの塩こうじ焼き チャプチェ みそ汁(もやし・玉葱) パン お茶	ごぎつねうどん ◎ごぼうサラダ 金時煮豆 もも缶 お茶	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 小松菜のナムル  春雨スープ オレンジ お茶	ロールパン ハンバーグ  夏みかんサラダ じゃが芋のスープ バナナ 牛乳	土用の丑・ひつまぶし ◎筑前煮 即席漬け すまし汁(白菜・えのき) すいか  お茶	ご飯 鯖の味噌焼き 白菜の塩昆布和え すまし汁(豆腐) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 甘酒ケーキ	牛乳 遠州焼き	お茶 シューアイス・ビスケット	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	602	435	551	566	518	460
蛋白質(g)	19.5	23.1	17.5	22.8	22.5	19.1
脂質(g)	20.6	15.9	17.8	18.5	16.1	10.0
食塩相当量(g)	1.6	2.1	1.4	1.5	1.6	0.9

	21	22	23	24	25	26
	月	火	水	木	金	土
昼食		ご飯 鶏肉のごま味噌焼き オクラの納豆和え かきたま汁(青菜) キウイ お茶	レーズンパン 鮭フライオーロラソース 芋コーンサラダ 押し麦入りスープ パン 牛乳	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ ぶどう豆 すいか お茶	ご飯 回鍋肉  竹輪とひじきの和え物 すまし汁(白菜・そうめん) バナナ お茶	チキンピラフ ごぼうと枝豆のサラダ レタススープ りんご お茶
おやつ		牛乳 シュガーラスク	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ドーナツ	豆乳 シャーベット・ウエハース	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		611	549	466	570	477
蛋白質(g)		27.5	19.8	18.9	17.5	16.6
脂質(g)		22.2	21.3	15.2	15.0	13.2
食塩相当量(g)		1.5	1.4	2.1	1.1	1.0

	28	29	30	31
	月	火	水	木
昼食	ご飯 ふわふわ卵焼き トマトときゅうりのサラダ 太平洋風スープ すいか  お茶 	ロールパン チキン南蛮 切干ナポリタン オニオンスープ オレンジ 牛乳	のりふりかけご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) もも缶 お茶	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	お茶 とうもろこしおにぎり	牛乳 クリームパン	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい
エネルギー(kcal)	569	582	593	553
蛋白質(g)	23.0	25.3	21.5	22.1
脂質(g)	17.4	19.8	20.9	13.4
食塩相当量(g)	2.0	2.4	1.4	1.6

◆お料理で全国制覇◆   

今月の熊本県は、阿蘇山や熊本城、イルカウォッチングのできる天草など魅力あふれるところです。給食で提供される太平洋燕(たいぴーえん)風スープは熊本のソ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、スイカも提供します。

♪ くまもとうまいものうた ♪
大坂うまいもの歌の替え歌です

くまもとにはうまかもんが
ぎゃ〜らか あるばい!
たいぴーえんは はるさめ すーぶばい 
くまもとには よかねばしよが
ぎゃ〜らか あるばい!
あそさん あまくさ くまもとじょう 

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●●●く



イ●●●ア



ド●●●

7月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年7月乳児食

★印のついている献立について
とんぼ/以降の献立…ほたる、めだか
成長に合わせて献立変更しています。
◎は、かみかみメニューです。

	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	ご飯 松風焼き げんきサラダ すまし汁(小松菜・えのき) パイ お茶	ロールパン 鯖の香草パン粉焼き  スパゲティサラダ やさいスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆のサラダ みそ汁(小松菜・もやし) もも缶 お茶	スパゲティミートソース ゴーヤサラダ チーズ りんご お茶 	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め キャベツのおかか和え みそ汁(大根・えのき) バナナ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 いなり寿司	牛乳 青のりツイストパイ	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	438	460	499	438	422
蛋白質(g)	23.3	17.0	17.3	21.1	16.5
脂質(g)	9.5	16.7	17.5	17.3	10.5
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.4	1.4	1.4

	7	8	9	10	11	12
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	七夕天の川そうめん 白身魚の天ぷら ささみサラダ すいか  お茶	ご飯 揚げ鶏のレモンダレ 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐・えのき) オレンジ お茶	夏野菜カレー ◎ゆでとうもろこし ドレッシングサラダ パイ お茶	黒糖ロール 鶏肉のマーマレード焼き オーロラサラダ ロヒ・ケイト(鮭のスープ) キウイ  牛乳	ご飯 プリの照り焼き ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ お茶	焼きうどん 南瓜サラダ 中華スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 七夕フルーツポンチ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 マカロニきなこ	お茶 五平餅	牛乳 ☆カステラ/南瓜蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	403	469	460	506	528	432
蛋白質(g)	20.5	20.1	16.7	20.7	18.1	11.3
脂質(g)	10.0	13.3	13.1	18.8	13.9	19.7
食塩相当量(g)	1.3	1.4	1.1	1.7	1.1	1.1

	14	15	16	17	18	19
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さばの塩こうじ焼き チャブチ みそ汁(もやし・玉葱) パイ お茶	ごきつねうどん ◎ごぼうサラダ 金時煮豆 もも缶 お茶	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 小松菜のナムル  春雨スープ オレンジ お茶	ロールパン ハンバーグ  夏みかんサラダ じゃが芋のスープ バナナ 牛乳	土用の丑・ひつまぶし 筑前煮 即席漬け すまし汁(白菜・えのき) すいか  お茶	ご飯 鯖の味噌焼き 白菜の塩昆布和え すまし汁(豆腐) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 甘酒ケーキ	牛乳 遠州焼き	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	503	368	413	477	419	388
蛋白質(g)	16.0	17.9	16.1	18.9	17.9	15.5
脂質(g)	18.7	13.5	10.2	15.4	14.6	9.8
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.2	1.2	1.3	0.8

	21	22	23	24	25	26
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	 海の日 ご飯 鶏肉のごま味噌焼き オクラの納豆和え かきたま汁(青菜) キウイ お茶	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き オクラの納豆和え かきたま汁(青菜) キウイ お茶	レーズンパン 鮭フライオーロラソース 芋コーンサラダ 押し麦入りスープ パイ 牛乳	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ ぶどう豆 すいか お茶	ご飯 回鍋肉  竹輪とひじきの和え物 すまし汁(白菜・そうめん) バナナ お茶	チキンピラフ ごぼうと枝豆のサラダ レタススープ りんご オレンジ お茶
おやつ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 シュガーラスク	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	豆乳 やさいゼリー・ウエハース	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	513	499	428	458	410	
蛋白質(g)	23.1	16.8	16.1	13.7	15.8	
脂質(g)	20.6	19.4	13.7	13.2	14.0	
食塩相当量(g)	1.4	1.2	1.8	1.0	1.2	

	28	29	30	31
	月	火	水	木
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー
昼食	ご飯 ふわふわ卵焼き トマトときゅうりのサラダ 太平燕風スープ すいか  お茶 	ロールパン チキン南蛮 切干ナポリタン オニオンスープ オレンジ 牛乳	のりふりかけご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) もも缶 お茶	厚揚げの生姜醤油炒め ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 ☆ロールカステラ/きなこ蒸しパン	お茶 とうもろこしおにぎり	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい
エネルギー(kcal)	479	494	495	455
蛋白質(g)	18.8	20.9	17.4	18.2
脂質(g)	15.6	16.4	18.2	12.5
食塩相当量(g)	1.7	2.0	1.2	1.4

◆お料理で全国制覇◆   

今月の熊本県は、阿蘇山や熊本城、イルカウォッチングのできる天草など魅力あふれるところです。給食で提供される太平燕(たいぴーえん)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、スイカも提供します。

♪ くまもとうまいものうた ♪
大坂うまいもの歌の替え歌です

くまもとにはうまかもんが
ぎゃ〜らか あるばい!
たいぴーえんは はるさめ すーぶばい
くまもとには よかねばしよが
ぎゃ〜らか あるばい!
あそさん あまくさ くまもとじょう 

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!



7月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年7月離乳食

※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	お粥 松風焼き おつか煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	食パン カレーの洋風煮 スパゲティサラダ やさいスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 スティック野菜 みそ汁(小松菜・もやし) りんご お茶	スパゲティミートソース(離乳) ツナサラダ さつまいもの甘煮 りんご お茶	お粥 肉じゃが(離乳) キャベツのおつか煮 みそ汁(大根・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 磯粥	お茶 たまごボーロ	お茶 人参蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	232	226	233	246	226
蛋白質(g)	10.1	7.5	8.4	11.0	7.3
脂質(g)	5.7	6.6	3.2	2.9	3.4
食塩相当量(g)	0.6	0.8	0.9	0.9	0.9

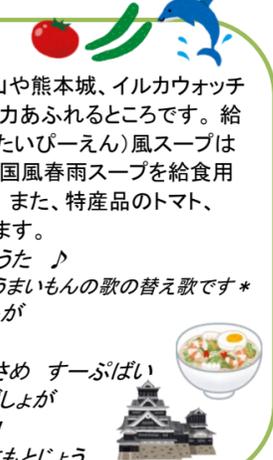
	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	七夕天の川そうめん 煮魚(タラ) ささみサラダ(離乳) すいか お茶	お粥 鶏肉だんご煮 小松菜の煮浸し みそ汁(豆腐・えのき) りんご お茶	お粥 夏野菜トマト煮 煮浸し バナナ お茶	食パン 鶏肉のそぼろ煮 人参サラダ ロヒ・ケイト(鮭のスープ) りんご お茶	お粥 カレーの照り煮 野菜ステーキ煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ お茶	あんかけにゅうめん 南瓜サラダ(離乳) 中華スープ りんご お茶
おやつ	お茶 七夕ゼリーポンチ	お茶 ジャムサンド	お茶 マカロニきなこ	お茶 五平餅風	お茶 南瓜蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	236	247	228	277	257	306
蛋白質(g)	10.7	10.6	8.6	13.5	7.6	9.7
脂質(g)	2.4	3.7	2.6	7.2	7.1	4.3
食塩相当量(g)	1.0	1.2	0.3	1.3	0.9	0.9

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレーの煮つけ ビーフンと野菜煮 みそ汁(もやし・玉葱) りんご お茶	野菜にゅうめん(離乳) かぼちゃ甘煮 胡瓜と大根のステーキ煮 バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 小松菜煮浸し 春雨スープ りんご お茶	食パン ハンバーグ 煮浸し じゃが芋のスープ バナナ お茶	土用の丑・ひつまぶし風 人参のそぼろ煮 即席漬(離乳) すまし汁(白菜・えのき) すいか お茶	お粥 タラのみそ煮 白菜の煮浸し すまし汁(豆腐) バナナ お茶
おやつ	お茶 いちごケーキ(乳フリー)	お茶 遠州焼き風	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 さくら粥	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	304	288	224	232	250	174
蛋白質(g)	7.7	10.9	9.6	10.9	9.6	6.6
脂質(g)	8.0	3.0	4.4	3.6	8.4	2.6
食塩相当量(g)	1.1	0.8	0.6	1.0	0.9	0.7

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	 お粥 鶏肉の味噌つくね 納豆和え かきたま汁(青菜) バナナ お茶	お粥 鶏肉の味噌つくね 納豆和え かきたま汁(青菜) バナナ お茶	食パン 蒸し鮭 さつま芋茶巾 押し麦入りスープ りんご お茶	にゅうめん とろろキャベツ 煮豆腐 すいか お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 大根と人参の煮物 すまし汁(白菜・そうめん) バナナ お茶	チキンリゾット 南瓜茶巾 レタススープ りんご お茶
おやつ	お茶 きな粉サンド	お茶 きな粉サンド	お茶 おつか粥	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 ゼリー・塩せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	315	231	293	246	198	
蛋白質(g)	16.7	9.1	13.2	8.0	7.4	
脂質(g)	9.5	4.6	3.1	2.9	5.7	
食塩相当量(g)	1.1	0.9	1.3	0.6	0.8	

	28 月	29 火	30 水	31 木
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー
昼食	お粥 焼きつくね トマトときゅうりのサラダ 太平燕風スープ すいか お茶	食パン 鶏肉の肉団子煮 ナポリタン風 オニオンスープ りんご お茶	お粥 蒸しカレー じゃがいもと人参煮 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参となすの煮浸し みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・人参チップ
エネルギー(kcal)	262	244	258	237
蛋白質(g)	13.9	11.0	7.1	10.2
脂質(g)	4.6	3.7	6.7	6.6
食塩相当量(g)	1.3	1.1	1.0	0.9

◆お料理で全国制覇◆
今月の熊本県は、阿蘇山や熊本城、イルカウォッチングのできる天草など魅力あふれるところです。給食で提供される太平燕(たいぴーえん)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、スイカも提供します。
♪ くまもとうまいものうた ♪
大坂うまいものの歌の替え歌です
くまもとは うまかもんが
ぎゃ〜らか あるばい!
たいぴーえんは はるさめ すーぶばい
くまもとは よかねばしょが
ぎゃ〜らか あるばい!
あそさん あまくさ くまもとじょう



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!

