

令和7年7月 幼 児 食 献 立 表

日 曜			あか	黄	みどり	延長
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	ごはん 魚の西京焼き ほうれん草のソテー ひじきの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 お好み焼き(米粉)	牛乳 魚 白みそ 油 揚げ 豆腐 豚ひき肉	米 油 砂糖 米粉 コーンスターチ	ほうれん草 ひじき にんじん オクラ 長ねぎ バナナ キャベツ 青のり	菓子(延長用)
2 水	なすのミートソースパゲッティ 切り干し大根のサラダ風 スープ くだもの	牛乳 とうもろこしと蒸しポテト	牛乳 豚ひき肉 ツナ 缶	スパゲッティ 油 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	なす 玉ねぎ にんじん トマト 切干し大 根 青菜 キャベツ すいか とうもろこし 青のり	ゼリー 菓子(延長用)
3 木	ごはん 照焼きチキン トマト 青菜とエリンギの炒め物 味噌汁 くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	米 油	トマト 青菜 エリンギ 玉ねぎ にんじん とうがん 長ねぎ バナナ のり	菓子(延長用)
4 金	ごはん 回鍋肉 春雨のさっぱり炒め スープ くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 豚肉 赤みそ	米 油 砂糖 春雨 ごま油 ドック パン グラニュー糖	しょうが キャベツ ビーマン にんじん もやし きゅうり 青菜 玉ねぎ えのき パイン缶	くだもの
5 土	五目うどん じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 ツナ缶	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 菓子	青菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ バナナ	菓子(延長用)
7 月	チキンライス 青菜とえのきの煮びたし コンソメスープ くだもの	牛乳 焼きうどん(あわ麺)	牛乳 鶏肉 豚肉 削 り節	米 油 じゃがいも あわの麺	玉ねぎ グリンピース 青菜 えのき に んじん わかめ バナナ キャベツ	りんごジュース 菓子(延長用)
8 火	ごはん 魚のコーンフレーク焼き フロッキーの塩ゆで いろいろ野菜炒め スープ くだもの	牛乳 パンケーキ	牛乳 魚 卵	米 コーンフレーク 油 小麦粉 バ ター 砂糖	にんにく ブロッコリー キャベツ にん じん ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ す いか パイン缶	菓子(延長用)
9 水	ごはん 夏野菜の煮込みハンバーグ キャベツとコーンのソテー スープ くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐 乳飲料	米 片栗粉 油 菓子	玉ねぎ トマト なす ズッキーニ キャベ ツ コーン にんじん 青菜 バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
10 木	かき揚げ丼 三色ナムル 味噌汁 くだもの	牛乳 きなこラスク	牛乳 しらす干し 大 豆 ささみ缶 味噌 き な粉	米 じゃがいも コーンスターチ 米粉 油 砂糖 ごま油 食パン バ ター	玉ねぎ ごぼう にんじん もやし チン ゲン菜 しょうが キャベツ トマト メロン	菓子(延長用)
11 金	のりごはん ふくさ卵 いんげんのソテー ごま煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 子ぎつねおにぎり	牛乳 卵 豆腐 豚ひ き肉 味噌 油揚げ	米 油 砂糖 ごま	のり 玉ねぎ にんじん しいたけ グリ ンピース さやいんげん 青菜 キャベ ツ かぼちゃ パイン缶	くだもの
12 土	豚もやしラーメン(あわ麺) かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 砂糖 片栗 粉 菓子	もやし キャベツ にんじん 昆布 しょう が 長ねぎ かぶ かぶ葉 バナナ	菓子(延長用)
14 月	カレーライス キャベツとしめじの煮びたし スープ くだもの	牛乳 メープルパンキン	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ケーキシロップ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ しめじ もやし わかめ メロン かぼちゃ	りんごジュース 菓子(延長用)
15 火	ごはん 魚の西京焼き ほうれん草のソテー ひじきの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 お好み焼き(米粉)	牛乳 魚 白みそ 油 揚げ 豆腐 豚ひき肉	米 油 砂糖 米粉 コーンスターチ	ほうれん草 ひじき にんじん オクラ 長ねぎ バナナ キャベツ 青のり	菓子(延長用)
16 水	なすのミートソースパゲッティ 切り干し大根のサラダ風 スープ くだもの	牛乳 とうもろこしと蒸しポテト	牛乳 豚ひき肉 ツナ 缶	スパゲッティ 油 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	なす 玉ねぎ にんじん トマト 切干し大 根 青菜 キャベツ すいか とうもろこし 青のり	ゼリー 菓子(延長用)
17 木	ごはん 照焼きチキン トマト 青菜とエリンギの炒め物 味噌汁 くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	米 油	トマト 青菜 エリンギ 玉ねぎ にんじん とうがん 長ねぎ バナナ のり	菓子(延長用)
18 金	ごはん 回鍋肉 春雨のさっぱり炒め スープ くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 豚肉 赤みそ	米 油 砂糖 春雨 ごま油 ドック パン グラニュー糖	しょうが キャベツ ビーマン にんじん もやし きゅうり 青菜 玉ねぎ えのき パイン缶	くだもの
19 土	五目うどん じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 ツナ缶	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 菓子	青菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ バナナ	菓子(延長用)
22 火	ごはん 魚のコーンフレーク焼き フロッキーの塩ゆで いろいろ野菜炒め スープ くだもの	牛乳 パンケーキ	牛乳 魚 卵	米 コーンフレーク 油 小麦粉 バ ター 砂糖	にんにく ブロッコリー キャベツ にん じん ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ す いか パイン缶	菓子(延長用)
23 水	ごはん 夏野菜の煮込みハンバーグ キャベツとコーンのソテー スープ くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐 乳飲料	米 片栗粉 油 菓子	玉ねぎ トマト なす ズッキーニ キャベ ツ コーン にんじん 青菜 バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
24 木	かき揚げ丼 三色ナムル 味噌汁 くだもの	牛乳 きなこラスク	牛乳 しらす干し 大 豆 ささみ缶 味噌 き な粉	米 じゃがいも コーンスターチ 米粉 油 砂糖 ごま油 食パン バ ター	玉ねぎ ごぼう にんじん もやし チン ゲン菜 しょうが キャベツ トマト メロン	菓子(延長用)
25 金	のりごはん ふくさ卵 いんげんのソテー ごま煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 子ぎつねおにぎり	牛乳 卵 豆腐 豚ひ き肉 味噌 油揚げ	米 油 砂糖 ごま	のり 玉ねぎ にんじん しいたけ グリ ンピース さやいんげん 青菜 キャベ ツ かぼちゃ パイン缶	くだもの
26 土	豚もやしラーメン(あわ麺) かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 砂糖 片栗 粉 菓子	もやし キャベツ にんじん 昆布 しょう が 長ねぎ かぶ かぶ葉 バナナ	菓子(延長用)
28 月	カレーライス キャベツとしめじの煮びたし スープ くだもの	牛乳 メープルパンキン	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ケーキシロップ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ しめじ もやし わかめ メロン かぼちゃ	りんごジュース 菓子(延長用)
29 火	ごはん 魚の西京焼き ほうれん草のソテー ひじきの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 お好み焼き(米粉)	牛乳 魚 白みそ 油 揚げ 豆腐 豚ひき肉	米 油 砂糖 米粉 コーンスターチ	ほうれん草 ひじき にんじん オクラ 長ねぎ バナナ キャベツ 青のり	菓子(延長用)
30 水	なすのミートソースパゲッティ 切り干し大根のサラダ風 スープ くだもの	牛乳 とうもろこしと蒸しポテト	牛乳 豚ひき肉 ツナ 缶	スパゲッティ 油 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	なす 玉ねぎ にんじん トマト 切干し大 根 青菜 キャベツ すいか とうもろこし 青のり	ゼリー 菓子(延長用)
31 木	ごはん 照焼きチキン トマト 青菜とエリンギの炒め物 味噌汁 くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	米 油	トマト 青菜 エリンギ 玉ねぎ にんじん とうがん 長ねぎ バナナ のり	菓子(延長用)
行事食	七夕ごはん 短冊野菜の甘酢炒め にゅうめん(米の麺) くだもの	牛乳 フルーツポンチ 菓子	牛乳 凍り豆腐 鶏ひ き肉 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 米の麺 菓子	しいたけ しょうが さやいんげん にん じん きゅうり 大根 小松菜 長ねぎ バ ナナ メロン みかん缶 パイン缶 レモ ン	菓子(延長用)
こころこ遊び	おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす 干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りん ごジュース バナナ	菓子(延長用)

1~2歳児には、10時に牛乳がつけます。
献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。

★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである“卵・乳・小麦”不使用の献立を週に複数回取り入れています。
(子ども施設課 管理栄養士)

