

令和7年7月 献立表



★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熟と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
1	火	豚肉となすのみそ炒め かき玉汁 味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉	豚もも肉 卵 削り節 味付け煮干	しょうが たけのこ なす 葉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん	牛乳 きなこ餅	牛乳 源氏パイ	
2	水	ポークビーンズ ツナサラダ	コッペパン	じゃがいも 油 さとう	大豆(水煮) 豚もも肉 ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース(冷) きゅうり	お茶 ばりんこ	牛乳 みりん揚げ	
3	木	カレー肉じゃが みそ汁 味付け煮干	ごはん	じゃがいも 油 さとう 糸こんにゃく	豚もも肉 削り節 油揚げ 生わかめ 味付け煮干	たまねぎ にんじん なす しめじ グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 満月ボン	牛乳 カルシウムせんべい	
4	金	炒り豆腐 春雨スープ	ロールパン	油 さとう はるさめ(乾)	豆腐 鶏ひき肉 干しひじき 卵 干し椎茸 ロースハム	たまねぎ にんじん こまつな グリーンピース(冷)	牛乳 シガービスケット	牛乳 クリームラスク	
5	土	ジャージャー麺 フルーツゼリー	/	中華めん(生) 油 さとう ごま油 フルーツゼリー	豚ひき肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 葉ねぎ	お茶 きなこ餅	/	
7	月	七夕ちらし 天の川汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 白ごま そうめん フルーツゼリー	ツナ缶 刻みのり ちくわ 削り節	にんじん きゅうり 干し椎茸 コーン缶 おくら	牛乳 ハッピーターン	牛乳 シスコーン	
8	火	鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ★	ミルク ロール	油 さとう マヨネーズ すりごま(白)	鶏もも肉 大豆(水煮)	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ズッキーニ トマト缶詰(ダイス) キャベツ コーン缶	牛乳 田舎花あられ	牛乳 チーズおかし	
9	水	とうがんと鶏肉の煮物 オクラの納豆あえ 味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 納豆 しらす干し 花かつお 味付け煮干	グリーンピース(冷) えのきたけ にんじん しめじ オクラ とうがん	牛乳 ビスコ	アイスクリーム	
10	木	魚のカレー揚げ わかめスープ	ごはん	かたくり粉 さとう 油 ごま油 白ごま	さかな 豆腐 生わかめ	たまねぎ もやし にんじん	牛乳 たべっこBABY	牛乳 ふるさとボン菓子	
11	金	カラフルマーボー 中華サラダ	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豚ひき肉 ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ なす 赤ピーマン 青ピーマン コーン缶 根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	牛乳 チーズクラッカー	牛乳 アスバラガスビスケット	
12	土	ちらしそうめん ヨーグルト	/	そうめん 油	卵 削り節 ヨーグルト	ほうれんそう 干し椎茸 にんじん たまねぎ	お茶 ハッピーターン	/	
14	月	煮魚 合わせみそ汁 ゆで枝豆(幼児のみ)	ごはん	さとう	さかな 油揚げ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ えだまめ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きらきらゼリー	
15	火	夏野菜のカレーライス コーンサラダ★	麦ごはん	油 バター 小麦粉 マヨネーズ	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 青ピーマン キャベツ コーン缶	牛乳 花三色	牛乳 雪の宿	
16	水	チャーハン チキンカツ 中華スープ	ごはん	油 小麦粉 パン粉(乾) 白ごま	焼きた豚 鶏胸肉 生わかめ	たまねぎ にんじん 青ピーマン コーン缶 もやし チンゲンサイ えのきたけ	お茶 ばりんこ	お茶 ケーキ	
17	木	なめしごはん 厚揚げと豚肉の煮物 白みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう かたくり粉 じゃがいも	豚もも肉 生揚げ 削り節 生わかめ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 白い風船	ヨーグルト	
18	金	ポークビーンズ ツナサラダ	コッペパン	じゃがいも 油 さとう	大豆(水煮) 豚もも肉 ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース(冷) きゅうり	お茶 マリー	牛乳 ハーベスト	
19	土	ジャージャー麺 フルーツゼリー	/	中華めん(生) 油 さとう ごま油 フルーツゼリー	豚ひき肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 葉ねぎ	お茶 きなこ餅	/	
21	月	海の日			/			/	
22	火	魚のレモン風味 ミネストローネ	食パン	かたくり粉 さとう 油 じゃがいも	白身魚 ベーコン	レモン(果汁) もやし にんじん セロリー たまねぎ トマト	お茶 しるこサンド	牛乳 ハッピーターン	
23	水	豚肉となすのみそ炒め かき玉汁 味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉	豚もも肉 卵 削り節 味付け煮干	しょうが たけのこ なす 葉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん	牛乳 きなこ餅	牛乳 ぼたぼた焼き	
24	木	カラフルマーボー 中華サラダ	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豚ひき肉 ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ なす 赤ピーマン 青ピーマン コーン缶 根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	牛乳 シスコーン	牛乳(100) すいか ルヴァンプライム	
25	金	カレー肉じゃが みそ汁 味付け煮干	ごはん	じゃがいも 油 さとう 糸こんにゃく	豚もも肉 削り節 油揚げ 生わかめ 味付け煮干	たまねぎ にんじん なす しめじ グリーンピース(冷) 葉ねぎ	お茶 満月ボン	牛乳 チーズあられ	
26	土	ちらしそうめん ヨーグルト	/	そうめん 油	卵 削り節 ヨーグルト	ほうれんそう 干し椎茸 にんじん たまねぎ	お茶 ばりんこ	/	
28	月	煮魚 合わせみそ汁 ゆで枝豆(幼児のみ)	ごはん	さとう	さかな 油揚げ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ えだまめ	牛乳 田舎花あられ	牛乳 ばかうけ(青のり)	
29	火	鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ★	ミルク ロール	油 さとう マヨネーズ すりごま(白)	鶏もも肉 大豆(水煮)	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ズッキーニ トマト缶詰(ダイス) キャベツ コーン缶	牛乳 たべっこBABY	牛乳 源氏パイ	
30	水	とうがんと鶏肉の煮物 オクラの納豆あえ 味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 納豆 しらす干し 花かつお 味付け煮干	グリーンピース(冷) えのきたけ にんじん しめじ オクラ とうがん	牛乳 ルヴァンプライム	アイスクリーム	
31	木	なめしごはん 厚揚げと豚肉の煮物 白みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう かたくり粉 じゃがいも	豚もも肉 生揚げ 削り節 生わかめ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 花三色	ヨーグルト	