

2025年7月



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	焼肉丼 もやしスープ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ココア蒸しパン	豚肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、だいこん、しょうが、レモン、りょくとうもやし、わかめ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、いりごま、薄力粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、ピュアココア、ベーキングパウダー
2 水	ごはん 高野豆腐の卵とじ 甘酢漬け	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ヨーグルトババロア	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、チンゲンサイ、りょくとうもやし、しょうが、刻み昆布、ブルーベリージャム	うるち米、じゃがいも、上白糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、しょうゆせんべい、ババロア
3 木	ごはん 魚の和風マリネ わかめの味噌汁 オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ピザトースト	かれい、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、レモン、にんじん、わかめ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ、青ピーマン、スイートコーン	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、食パン、なたね油	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、かつおだし、煮干しだし、米みそ、トマトケチャップ
4 金	ごはん 焼きししゃも ごま和え 五目汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎お好み焼き	ししゃも、豚肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、卵、削り節	りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ、ごぼう、こねぎ、ネーブルオレンジ、キャベツ、あおさ	うるち米、上白糖、いりごま、かたくり粉、薄力粉、調合油	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、うすくちしょうゆ、お好み焼きソース
5 土	冷やしそうめん 厚揚げの含め煮	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎スマイルポテト	しばえび、厚揚げ、牛乳	みかん缶、きゅうり、にんじん、さやいんげん	そうめん、いりごま、じゃがいも、上白糖、フライドポテト	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、清酒、ソフトビスケット
7 月	七夕おにぎり ミートボール ハムサラダ 天の川のそうめん汁 一口ゼリー	○牛乳 ○菓子 ◎カルピス ◎プリン ◎菓子	ロースハム、牛乳、乳酸菌飲料、卵	乾燥わかめ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こねぎ	うるち米、なたね油、上白糖、そうめん	ふりかけ、ミートボール、ウスターソース、トマトケチャップ、食塩、こしょう、穀物酢、かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、オレンジゼリー、しょうゆせんべい、甘辛せんべい
8 火	肉みそあんかけ丼 えのきたけのすまし汁 バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ロシアンクッキー	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	しょうが、にんにく、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ぶなしめじ、にんじん、えのきたけ、こねぎ、バナナ、いちごジャム	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、薄力粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩
9 水	ごはん チャンプルー 華風スープ 一口ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎米粉甘納豆蒸しパン	木綿豆腐、豚肉、ロースハム、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、しいたけ、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、ごま油、米粉、薄力粉、サラダ油	中華だし、オイスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、こしょう、オレンジゼリー、麦茶、ベーキングパウダー、甘納豆
10 木	ごはん 魚の照り焼き なます なすの味噌汁	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎大学かぼちゃ	さわら、油揚げ、牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、なす、こねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶
11 金	カレーライス パプリカのサラダ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎グレープゼリー ◎菓子	牛ばら肉、ツナ缶、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、ネーブルオレンジ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、じゃがいも、炒め油、サラダ油、上白糖	カレールウ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、ソフトビスケット、しょうゆせんべい
12 土	冷麺 きゅうりもみ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子 ◎バナナ	焼き豚、しらす干し、牛乳	トマト、スイートコーン、干しいたけ、しょうが、きゅうり、わかめ、にんじん、バナナ	中華めん、上白糖、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、中華だし、穀物酢、米みそ、甘辛せんべい、しょうゆせんべい
14 月	ごはん ボイルウインナー ツナサラダ ミネストラスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎バナナカップケーキ	ウインナーソーセージ、ツナ缶、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵、生クリーム	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、バナナ、レモン	うるち米、サラダ油、上白糖、調合油、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、マーガリン、なたね油	穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー
15 火	ひじきごはん 切り干し大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ、さつま揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	干しひじき、にんじん、さやいんげん、切干しだいこん、たまねぎ、こねぎ、ぶなしめじ、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、調合油、なたね油、上白糖	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、煮干しだし

16 水	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ ごぼうスープ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎とうもろこし、菓子	豚肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	しょうがおろし汁、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、ごぼう、たまねぎ、きくらげ、こねぎ、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、とうもろこし玄穀	こいくちしょうゆ、穀物酢、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、しょうゆせんべい
17 木	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら ゆでキャベツ チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎キャロットジャムサンド	かれい、粉チーズ、ベーコン、牛乳、スキムミルク	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、オレンジジュース、レモン	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、食パン、マーガリン、上白糖	食塩、こしょう、うすくちしょうゆ、コンソメ
18 金	ごはん 挽肉のコーン蒸し 付け合わせ 冬瓜のすまし汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ポテトもち	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、スイートコーン、ブロッコリー、とうがん、えのきたけ、こねぎ	うるち米、パン粉、かたくり粉、上白糖、じゃがいも、サラダ油	合成清酒、食塩、うすくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、みりん風調味料
19 土	みそラーメン 小魚のごまがらめ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎バナナ ◎菓子	焼き豚、蒸しかまぼこ、かたくちいわし、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、りょくとうもやし、スイートコーン、バナナ	中華めん、いりごま、上白糖	中華だし、米みそ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい、しょうゆせんべい
22 火	豚丼 大豆とわかめの酢の物 バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎枝豆・菓子(幼児) ◎枝豆むしパン(乳児)	豚もも肉、大豆、しらす干し、牛乳、スキムミルク	しょうが、こねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、きゅうり、乾燥わかめ、バナナ、えだまめ	うるち米、調合油、上白糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、しょうゆせんべい、食塩、ベーキングパウダー
23 水	パン なすとポテトのミートソースグラタン 野菜スープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎梅わかめおにぎり	豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳	なす、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、えのきたけ、こまつな、ネーブルオレンジ、バナナ、乾燥わかめ、梅干し	食パン、調合油、じゃがいも、上白糖、うるち米	ハヤシルウ、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、コンソメ、食塩、うすくちしょうゆ、こしょう、麦茶
24 木	ごはん 魚のムニエル キャベツのマリネ 豆乳スープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ピーチケーキ	さけ、ロースハム、調製豆乳、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵	レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、レーズン、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな、黄桃缶	うるち米、薄力粉、有塩バター、なたね油、サラダ油、上白糖、マカロニ、食塩不使用バター	食塩、こしょう、穀物酢、コンソメ、ベーキングパウダー
25 金	ごはん おろし唐揚げ 付け合わせ 麩のすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎ごまだれ団子(幼児) ◎マカロニのごまだれかけ(乳児)	鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐、スキムミルク	こねぎ、だいこん、しょうがおろし、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、えのきたけ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、なたね油、車ふ、白玉粉、上白糖、いりごま、マカロニ	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、麦茶
26 土	焼きそば 中華スープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎マスカットゼリー	豚もも肉、ベーコン、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、あおのり、たまねぎ、こねぎ、しいたけ	蒸し中華めん、炒め油	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、甘辛せんべい、マスカットゼリー
28 月	ごはん 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 和え物 バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎カルピスゼリー ◎菓子	豚肉、厚揚げ、しらす干し、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ゼラチン、乳酸菌飲料	とうがん、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ、寒天、みかん缶	うるち米、調合油、上白糖、いりごま	合成清酒、みりん風調味料、米みそ、煮干しだし、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい
29 火	ロールパン タンドリーチキン 付け合わせ レタススープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎チーズドーナツ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、スイートコーン、レタス、えのきたけ、ネーブルオレンジ	ロールパン、薄力粉、上白糖、サラダ油	食塩、うすくちしょうゆ、カレー粉、コンソメ、こしょう、ベーキングパウダー
30 水	ごはん 魚の香味焼き 夏野菜の炊き合わせ なめこの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ラスク	さくら、油揚げ、牛乳、スキムミルク	しょうが、こねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、オクラ、たまねぎ、なめこ、バナナ	うるち米、いりごま、ごま油、上白糖、マーガリン、グラニュー糖、フランスパン、食パン	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、かつおだし、米みそ
31 木	ごはん マーボー豆腐 中華風サラダ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎アイスクリーム ◎菓子	絹ごし豆腐、豚ひき肉、焼き豚、牛乳、ラクトアイス	にんにく、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、チンゲンサイ、だいずもやし、きくらげ、スイートコーン、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま	おろししょうが、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、しょうゆせんべい、麦茶、ソフトビسケット



●食中毒に注意●

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。
特に夏は高温多湿になり、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。
食中毒は原因となる細菌が食べ物に付着して、体の中に侵入することによって、下痢や嘔吐などの症状を引き起こし、時には命にも関わってきます。



ポイント

- ①食品を買う時、鮮度を重視
- ②家庭で保存するとき、冷蔵庫内の温度管理が重要
- ③下準備するとき、手、器具などの洗浄・消毒が肝心
- ④調理するとき、調理は早く、加熱は充分に
- ⑤食事を長時間放置しない
- ⑥思いきって捨てることも大切



水分補給はこまめに💧

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので
より多くの水分を必要とします。熱中症にならないためにも
小まめな水分補給、適度な塩分補給、清涼飲料水の飲み過ぎに日頃から注意し、暑い夏を乗り越えましょう☆彡