



7月 給食献立(乳幼児)

2025年 池上わかばこども園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	火	ご飯 豚肉の柳川風 小松菜のおかか和え 味噌汁	豚肉・鶏卵・風味だし汁 粉かつお 味噌	玉ねぎ・ごぼう・人参・水菜 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米 上白糖・濃口しょうゆ 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 とうもろこし	牛乳	とうもろこし	塩
2	水	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き キャベツのサラダ じゃが芋のスープ	ホキ コンソメ	玉ねぎ キャベツ・パプリカ(赤)・パプリカ(黄) 玉ねぎ・人参	米 塩・マヨネーズ・ごま 青じそドレッシング うす口しょうゆ・塩・じゃが芋	牛乳 カルピス寒天	牛乳 カルピス		寒天 上白糖
3	木	鮭わかめご飯 鶏のマーマレード焼き インゲンのごまだれ和え 味噌汁	鶏肉 厚揚げ・味噌	わかめ御飯(鮭) インゲン・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・マーマレード ごまだれ さつま芋	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	牛乳		ホットケーキ ミックス 上白糖 野菜ジュース
4	金	塩焼きそば ブロッコリーの和え物 もやしスープ	豚肉・チキンスープ・粉かつお チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり ブロッコリー・人参・コーン もやし・しめじ・わかめ	焼きそば・なたね油・塩・こしょう 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・ごま油・塩	お茶 切干大根おにぎり	風味だし汁	切干大根 人参	ほうじ茶 米 上白糖 濃口しょうゆ
5	土	マーボー丼 中華スープ バナナ	木綿豆腐・豚ミンチ・赤だし チキンスープ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ しめじ・玉ねぎ・わかめ バナナ	米・なたね油・ごま油・みりん・片栗粉 塩	牛乳 サラダせんたべつ子ペイビー	牛乳		サラダせんたべつ子ペイビー
7	月	散らし寿司 ほうれん草のごま和え 七タそうめん汁	高野豆腐・錦糸玉子・桜でんぶ	干し椎茸・きゅうり・人参 ほうれん草・人参 人参・みつば	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 ごま・濃口しょうゆ・上白糖 そうめん・うす口しょうゆ・塩	カルピス セタフルーツ寒天	カルピス	みかん缶 パイン缶	寒天 上白糖
8	火	☆お誕生会☆ ご飯 チキン南蛮 フレンチサラダ オニオンスープ	鶏肉 コンソメ	キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 片栗粉・植物油・酢・濃口しょうゆ・上白糖・タルタルソース うす口しょうゆ・酢・なたね油・塩 うす口しょうゆ・塩	牛乳 みかんケーキ	牛乳 ホイップ	みかん缶	小麦粉 なたね油 上白糖
9	水	ご飯 豚肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	豚肉 揚げ 味噌	白ねぎ ひじき・インゲン・人参 なす・玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・みりん・酒 上白糖・みりん・うす口しょうゆ	牛乳 ビスコ サラダせん	牛乳		ビスコ サラダせん
10	木	ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 味噌汁	さば 揚げ 絹ごし豆腐・味噌	ごぼう・人参 玉ねぎ・しめじ・わかめ	米 塩・なたね油 ごま・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつま芋 塩
11	金	五日野菜ラーメン 焼売 パイン缶	豚肉・チキンスープ・鶏卵 焼売	人参・キャベツ・ピーマン・干し椎茸・もやし パイン缶	中華そば・なたね油・塩・濃口しょうゆ・ごま油	お茶 じゃこおかかおにぎり	ちりめんじゃこ粉かつお		米 濃口しょうゆ
12	土	鶏ごぼうごはん 味噌汁 バナナ	鶏肉・風味だし汁 絹ごし豆腐・味噌	ごぼう・人参・グリンピース 玉ねぎ・わかめ バナナ	米・酒・濃口しょうゆ・上白糖・濃口しょうゆ・みりん・なたね油	牛乳 ぼたぼた焼きミックスラムネ	牛乳		ぼたぼた焼ラムネ
14	月	夏野菜カレー インゲンのサラダ オレンジ	合挽きミンチ ツナ	なす・玉ねぎ・人参・かぼちゃ インゲン・人参 オレンジ	米・カレールー・なたね油 マヨネーズ	牛乳 あんこブラウニー	牛乳 豆乳 こしあん		小麦粉 ココア なたね油 上白糖
15	火	ご飯 鶏肉の西京焼き 小松菜とえのきの和え物 すまし汁	鶏肉・白味噌 絹ごし豆腐	小松菜・えのき・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・みりん・濃口しょうゆ・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	お茶 フルーチェ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ(イチゴ)

日	曜日	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
16	水	ご飯 さばの梅干煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	さば 味噌	梅干し チンゲン菜・人参 玉ねぎ・わかめ	米 上白糖・みりん・濃口しょうゆ ごま・濃口しょうゆ・上白糖 さつま芋	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 きな粉		小麦粉 片栗粉 無塩バター 上白糖
17	木	ご飯 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	鶏卵・木綿豆腐・豚肉・だしの素 ツナ 揚げ・味噌	もやし・玉ねぎ・にら・人参 ブロッコリー・人参 なす・玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・ごま油 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 ふのラスク (メープル)	牛乳		おつゆ麩 なたね油 メープルシ ロップ
18	金	冷麺 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	焼き豚・錦糸玉子・風味だし汁	きゅうり・トマト かぼちゃ 黄桃缶	中華そば・冷やし中華スープ・上白糖 天ぷら粉・なたね油	お茶 夕焼けおにぎり		人参	ほうじ茶 米 うす口しょうゆ みりん 塩
19	土	ウインナーピラフ ほうれん草のスープ バナナ	ウインナー・コンソメ ベーコン・コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・玉ねぎ バナナ	米・塩・なたね油 塩	牛乳 お野菜クラッ カー サラダせん	牛乳		野菜クラッ カー サラダせん
22	火	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	牛肉・コンソメ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ ほうれん草・人参・コーン オレンジ	米・なたね油・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング	牛乳 りんご寒天	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖
23	水	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	さわら・白味噌 揚げ・風味だし汁	切干大根・人参・干し椎茸 人参・みつば	米 みりん・上白糖 うす口しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 おつゆ麩・うす口しょうゆ・塩	牛乳 かぼちゃのバ ター焼き	牛乳	かぼちゃ	有塩バター
24	木	ご飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	豚肉 錦糸玉子 絹ごし豆腐・味噌	冬瓜・グリーンピース・人参・しめじ 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・酢・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 のり塩ポテト	牛乳	青のり	カットポテト 植物油 塩
25	金	ぶっかけうどん 高野豆腐の卵とじ パイン缶	ささみ 高野豆腐・鶏卵・風味だし汁	トマト・わかめ・ねぎ グリーンピース パイン缶	うどん・めんつゆ・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・みりん・酒 うす口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉	お茶 きつねおにぎり	揚げ		ほうじ茶 米 濃口しょうゆ 上白糖 ごま
26	土	わかば祭							
28	月	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	鶏ミンチ・風味だし汁 揚げ・味噌	玉ねぎ・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・わかめ	米・濃口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油・濃口しょうゆ・上白糖 ごま・濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 ジャム蒸しパン	牛乳		ホットケーキ ミックス いちごジャム
29	火	菜飯 豚肉の冷製サラダ じゃが芋としめじのソテー オニオンスープ	豚肉 コンソメ コンソメ	菜めしの素 キャベツ・きゅうり・トマト しめじ・玉ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 ごまだれ じゃが芋・なたね油・濃口しょうゆ うす口しょうゆ・塩	牛乳 ピーチヨーグル ト	牛乳 ヨーグルト	黄桃缶	上白糖
30	水	ご飯 鯖の香味焼き 切干大根と青菜の和え物 にゅうめん汁	さば 風味だし汁	しょうが・ねぎ 切干大根・小松菜・人参 玉ねぎ・みつば	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油 上白糖・濃口しょうゆ・塩 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 タルタルトース ト	牛乳 ハム		食パン タルタルソー ス
31	木	ご飯 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	豚肉 ツナ 揚げ・味噌	玉ねぎ チンゲン菜・人参 玉ねぎ	米 小麦粉・なたね油・濃口しょうゆ・みりん・ごま油 うす口しょうゆ・上白糖 さつま芋	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵	干しぶど う	無塩バター 上白糖 小麦粉

