

令和7年7月 幼児食献立表



miraiと〜びこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 洋風卵スープ 鮭の香草マヨソース 千切り野菜のさっと炒め	米 マヨドレ サラダ油	卵、ハム 鮭	ちんげん菜、ねぎ キャベツ、たまねぎ、ピーマン	ブイヨン、食塩 しょうゆ、パセリ粉、食塩、おろしにんにく、こしょう 鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
02 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	菜飯 すまし汁 鶏と根菜の白みそ煮	米 焼麩 さといも、砂糖、サラダ油	木綿豆腐 鶏肉、米みそ	なめこ にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん	だし汁、しょうゆ、食塩 だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 キャロットパイゼリー 菓子（幼児のみ）	砂糖	牛乳	野菜ジュース、オレンジジュース、パイナップル、アガー（寒天）	
03 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	冷やししょうゆラーメン 中華風炒り豆腐 フルーツ	焼きそばめん、ごま油 片栗粉、ごま油	ハム 木綿豆腐、鶏ひき肉	もやし、ねぎ たまねぎ、にんじん、干しいたけ バナナ	しょうゆ、鶏ガラスープ素、白だし しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 焼きとうもろこしごはん	米	牛乳	とうもろこし	しょうゆ
04 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 夏野菜のぼん酢浸し	米 じゃがいも ごま油、片栗粉 砂糖	米みそ、油揚げ 豚肉	わかめ たまねぎ なす、オクラ	だし汁 しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが ボン酢、だし汁
	午後おやつ	牛乳 バナナカステラ	バナナカステラ	牛乳		
05 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	みそ炒め丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤パプリカ バナナ	酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
07 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	天の川ライス コーン焼き たなばたそうめん汁	米、砂糖 片栗粉、米粉、サラダ油 そうめん	ツナ缶 豚ひき肉 かまぼこ	にんじん、オクラ コーン、たまねぎ みつば	しょうゆ、おろししょうが、食塩 しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
08 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ボークストロガノフ かぼちゃサラダ フルーツカクテル	米、米粉、サラダ油 マヨドレ	豚肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり みかん、もも	ケチャップ、食塩、ウスターソース、鶏ガラスープ素、おろしにんにく、こしょう、パセリ粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 ココアマカロニ	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	純ココア	食塩
09 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	和風カレー丼 レモン煮風鶏唐揚げ ゼリー	米、じゃがいも、油、片栗粉 片栗粉、サラダ油、砂糖 ゼリー	木綿豆腐、ツナ缶 鶏肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ レモン果汁	だし汁、カレールウ、白だし しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 ケーキサレ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 牛乳、ベーコン、バター	コーン	ケチャップ
10 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さばの梅風味煮 野菜の磯和え	米 焼麩 砂糖 ごま油	みそ さば	だいこん、ねぎ うめびしお ちんげん菜、えのきだけ、たまねぎ、刻みのり	だし汁 しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 豆乳もち	片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉		
11 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 野菜スープ グリルチキンのチリソース コールスローサラダ	米 じゃがいも、サラダ油 片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油 マヨドレ	鶏肉	たまねぎ、ズッキーニ キャベツ、にんじん、コーン	ブイヨン、食塩 ケチャップ、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子	おかし	牛乳	キウイフルーツ	
12 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	野菜そばろ丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン オレンジ	しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
14 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 モロヘイヤみそ汁 おろしハンバーグ 粉ふき芋	米 片栗粉 じゃがいも	米みそ、油揚げ 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	モロヘイヤ、ねぎ だいこん、たまねぎ	だし汁 ボン酢、みりん、食塩 食塩
	午後おやつ	ヨーグルト せんべい	せんべい	コアコアいちご		
15 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さばつくねしっとり焼き きゅうりのゆかりあえ	米 片栗粉	米みそ 豚ひき肉、さば	はくさい、なす、わかめ たまねぎ、えのきだけ きゅうり	だし汁 みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ、ふりかけ
	午後おやつ	牛乳 黒豆と黒糖の香ばしドーナツ	ホットケーキミックス、サラダ油、黒糖	牛乳 黒豆煮、豆乳		

令和7年7月幼児食献立表



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チーズタッカルビ風丼 ビーフンスープ フルーツ	米、砂糖、ごま油 ビーフン	鶏肉、みそ、粉チーズ	キャベツ、にんじん、ねぎ ちんげん菜、たまねぎ、エリンギ パイナップル	酒、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、おろししょうが しょうゆ、鶏ガラスープ素
17木	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのスイーツボール	ホットケーキミックス、グラニュー糖、砂糖	牛乳	かぼちゃ、バナナ	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン 筋肉むきむきコーンスープ ハニースパイシーフィッシュ 手作りにんじンドレサラダ	デニッシュブレッド 片栗粉 サラダ油、片栗粉 オリーブオイル、砂糖	豆乳、鶏肉、豆腐 カレー	クリームコーン、たまねぎ、ブロッコリー、えのきだけ マーマレード キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	だし汁、酒、食塩 しょうゆ、食塩、カレー粉、おろしにんにく 酢、しょうゆ、食塩、おろしにんにく
18金	午後おやつ	牛乳 ごま昆布おにぎり	米	牛乳 白ごま	こんぶ	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 とろみ豆腐スープ 豚肉となすのなべしぎ	米 片栗粉 サラダ油、砂糖	豆腐 豚肉	たまねぎ、ねぎ なす、にんじん、ピーマン	鶏ガラスープ素、食塩、こしょう しょうゆ、酒
19土	午後おやつ	牛乳 フルーツ	おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	野菜あんかけ焼きそば フルーツ	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、サラダ油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ バナナ	しょうゆ、鶏ガラスープ素
22火	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	かじきのあんかけ卵丼 夏の豚汁 みかん入り酢の物	米、砂糖、片栗粉 サラダ油 砂糖	かじき、卵 豚肉、みそ、油揚げ	ちんげん菜、たまねぎ、刻みのり なす、トマト、ねぎ みかん、きゅうり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが だし汁 酢、しょうゆ
23水	午後おやつ	牛乳 五平いももち	じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖、油	牛乳 みそ、すり白ごま		みりん、食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 ねばねばモロヘイヤスープ チキン胡麻ソースからめ 野菜のナムル	米 ごま油 片栗粉、サラダ油、砂糖 ごま油	豚ひき肉 鶏肉、白ごま	モロヘイヤ、ねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 ケチャップ、しょうゆ、ソース、おろししょうが 食塩
24木	午後おやつ	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	わかめうどん ちくわと切り干し大根の煮物 フルーツ	うどん、天かす さといも、砂糖	かまぼこ ちくわ	わかめ 切り干しだいこん もも缶	だし汁、みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん
25金	午後おやつ	牛乳 もずくと豆腐のもちもちチヂミ	米粉、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳 豆腐、豆乳、白ごま	こまつな、もずく、コーン	しょうゆ、食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き こまつなの煮びたし	米 じゃがいも	米みそ 鮭	たまねぎ、なめこ こまつな、キャベツ、にんじん	だし汁 食塩 だし汁、しょうゆ、みりん
26土	午後おやつ	牛乳 トロピカルケーキ	ホットケーキミックス、サラダ油、砂糖	牛乳	オレンジジュース、パイナップル、バナナ	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	豚肉	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ キウイフルーツ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが
28月	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	混ぜ混ぜツナチャーハン とうがん入り中華スープ パンパンジー	米、ごま油 片栗粉、ごま油 マヨドレ、ねりごま、砂糖	ツナ水煮 豆乳 鶏肉	たけのこ水煮、ねぎ クリームコーン、とうがん、えのきだけ きゅうり、にんじん	しょうゆ、鶏ガラスープ素、こしょう 鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酒、食塩
29火	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター、牛乳	かぼちゃ	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さばの香り焼き 高野豆腐とにんじんの煮物	米 片栗粉、サラダ油 砂糖	米みそ さば 凍り豆腐、油揚げ	キャベツ、こまつな、わかめ にんじん	だし汁 みりん、しょうゆ、おろしにんにく だし汁、しょうゆ
30水	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豆入りキーマカレー さつま芋のサラダ フルーツ	救給カレー、米、サラダ油 さつまいも、マヨドレ	豚ひき肉、大豆水煮 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン きゅうり パイナップル	カレールウ、おろしにんにく 食塩
31木	午後おやつ	牛乳 誕生日ケーキ	ロールちゃん（ホイップクリーム）	ホイップクリーム	ぶどうジュース もも缶	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン バタージュースープ にくにくナゲット ラタトゥイユ	バターロール 片栗粉、サラダ油、マヨドレ、パン粉、砂糖 オリーブオイル、砂糖	牛乳 鶏ひき肉、鶏肉 ベーコン	たまねぎ、ズッキーニ、黄パプリカ、トマトピューレ	コーンスープ ケチャップ、鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう 鶏ガラスープ素、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 ツナねぎおやき	米、もち米、サラダ油	牛乳 ツナ水煮	ねぎ	しょうゆ、酒

☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名



いよいよ「夏本番」を迎えます。今月の献立には夏野菜が続々と登場！食べ慣れない食材があるかもしれませんが、見たことのない「料理を見る」、「食べてみる」とことで、こどもたちの食の知識や味覚の経験値をUPできるような食支援になれば、と思います。苦手な食材があったり、食事に対して前向きになれなかったり、それらが時期・季節的なものや、体調・環境等、様々な理由によって増長することがあります。そこで、こども達にとって、お給食の時間が「楽しい」、時間となるよう、一部の献立名を笑顔を誘うような楽しいものにしてみました。『筋肉むきむきコーンスープ』は、豆乳、鶏肉、豆腐、ブロッコリーなどたんぱく質を豊富に含む食材を使用しています。まずは食に「興味、」を持つことができ、食べてみる意欲につながれば幸いです。

管理栄養士 高橋