

食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

食事は、朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑!



2025年
7月の献立表

栄養素	区分		食事摂取目標	
	乳児	幼児	460	600
熱量(kcal)	16	21		
蛋白質(g)	13	17		
脂肪(g)	220	290		
カルシウム(mg)				

日 曜日	主食	昼食		使 用 材 料 3 色 食 品 表			朝おやつ	3時おやつ
		乳幼児	赤	黄	緑			
1 火	ご飯	ポークチャップ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	<血・肉・骨・歯のもと>	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・ごま	<力や体温のもと>	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・きゅうり・人参・コーン	牛乳 豆乳
2 水	ご飯	マー婆一豆腐 ひじきの中華和え・かぼちゃ わかめのスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・ひじき・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	<力や体温のもと>	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	<体の調子を整える>	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ	牛乳 豆乳
3 木	麦ごはん	さわらの南蛮漬け 小松菜の和え物・煮豆 大根の味噌汁	サワラ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つぶあん	<力や体温のもと>	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・パイシート	<体の調子を整える>	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・大根・バナナ	牛乳 豆乳
4 金	ご飯	納豆バーグ キャベツの和え物・磯ポテト えのきの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・液卵・牛乳・青のり・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・おしゃぶり昆布・きな粉	<力や体温のもと>	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋	<体の調子を整える>	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参・えのき茸	牛乳 豆乳
5 土	うどん	豚しゃぶうどん・おにぎり 大根の梅おかか和え	豚肉・みそ・豆乳・かつお節・牛乳・するめ	<力や体温のもと>	米・うどん・きび砂糖・ごま・ごま油・小麦粉・サラダ油・ごま	<体の調子を整える>	キャベツ・人参・オクラ・玉ねぎ・大根	牛乳 豆乳
7 月	枝豆ご飯	チキンカツ 切り干し大根のごま酢和え・トマト 七夕そうめん汁	鶏肉・液卵・かつお節・豆乳・牛乳・寒天	<力や体温のもと>	米・小麦粉・パン粉・白絞油・ごま・そうめん・きび砂糖	<体の調子を整える>	枝豆・切干大根・人参・きゅうり・トマト・オクラ・ふどううどん・すいか・ミカン缶・レモン汁	牛乳 豆乳
8 火	ご飯	ぶりのみそ焼き 白菜のゆかり和え・かぼちゃ 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節・青のり	<力や体温のもと>	米・きび砂糖・サラダ油・中華そば	<体の調子を整える>	白菜・人参・きゅうり・かぼちゃ・とうもろこし・キャベツ・玉ねぎ	牛乳 豆乳
9 水	ご飯	鶏肉ととうがんの煮物 さつま芋のサラダ しめじの味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ひじき	<力や体温のもと>	米・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ	<体の調子を整える>	とうがん・干し椎茸・コーン・きゅうり・人参・玉ねぎ・しめじ	牛乳 豆乳
10 木	麦ごはん	たらのパン粉焼き キャベツの磯和え・煮豆 大根の味噌汁	タラ・粉チーズ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	<力や体温のもと>	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・上新粉・小麦粉	<体の調子を整える>	バセリ・キャベツ・人参・しめじ・大根・クリームコーン	牛乳 豆乳
11 金	ご飯	千草焼 オクラのおかか和え・カレーポテト 白菜の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	<力や体温のもと>	米・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・サラダ油	<体の調子を整える>	玉ねぎ・干し椎茸・オクラ・えのき茸・人参・バセリ・白菜・バナナ	牛乳 豆乳
12 土		弁当の日						牛乳 豆乳
14 月	ご飯	さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物・さつま芋 キャベツの味噌汁	サワラ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	<力や体温のもと>	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・ココア	<体の調子を整える>	切干大根・人参・グリンピース・キャベツ	牛乳 豆乳
15 火	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のごま和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・しらす	<力や体温のもと>	米・きび砂糖・ごま	<体の調子を整える>	玉ねぎ・いんげん・小松菜・もやし・人参	牛乳 豆乳
16 水	ご飯	炒り豆腐 キャベツの昆布和え・じゃが芋の煮物 大根の味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・液卵・塩昆布・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	<力や体温のもと>	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・イチゴジャム	<体の調子を整える>	グリンピース・干し椎茸・人参・ごぼう・キャベツ・きゅうり・大根・ハナナ	牛乳 豆乳
17 木	麦ご飯	夏野菜カレー もやしのツナ和え・トマト	豚ミンチ・豆乳・ツナ・牛乳・するめ・寒天	<力や体温のもと>	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	<体の調子を整える>	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・もやし・きゅうり・トマト・オレンジジュース・ミカン缶	牛乳 豆乳
18 金	ご飯	さけのタルタル焼き うの花・きゅうりの酢の物 白菜の味噌汁	サケ・おから・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・液卵	<力や体温のもと>	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・春雨・食パン	<体の調子を整える>	玉ねぎ・人参・バセリ・干し椎茸・きゅうり・しめじ・白菜・すいか	牛乳 豆乳
19 土	スパゲティ	なすのミートスパゲティ プロッコリーの和え物 チンゲン菜のスープ	鶏ミンチ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	<力や体温のもと>	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	<体の調子を整える>	にんにく・玉ねぎ・なす・人参・トマトホール・バセリ・プロッコリー・コーン・チンゲン菜	牛乳 豆乳
21 月		海の日						
22 火	ご飯	ぶりの竜田揚げ 高野豆腐の煮物・トマト 玉ねぎの味噌汁	ブリ・高野豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・油揚げ	<力や体温のもと>	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま	<体の調子を整える>	にんにく・しょうが・トマト・玉ねぎ	牛乳 豆乳
23 水	ご飯	豚肉のしそ炒め かぼちゃのサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	<力や体温のもと>	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・板こんにゃく・マカロニ・きび砂糖	<体の調子を整える>	しめじ・玉ねぎ・大葉・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・葉ねぎ・とうもろこし	牛乳 豆乳
24 木	麦ご飯	たらのピカタ 粉ふき芋・オクラのごま和え キャベツの味噌汁	タラ・液卵・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	<力や体温のもと>	米・麦・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・ごま・きび砂糖	<体の調子を整える>	バセリ・オクラ・人参・えのき茸・キャベツ・オレンジ・干しうどん	牛乳 豆乳
25 金	ご飯	擬製豆腐 白菜の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	<力や体温のもと>	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・ごま	<体の調子を整える>	グリンピース・干し椎茸・人参・白菜・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸	牛乳 豆乳
26 土		弁当の日						牛乳 豆乳
28 月	ご飯	さわらの西京焼き ひじきの煮物・さつまいも 白菜のお吸い物	サワラ・白みそ・ひじき・油揚げ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・ツナ・味付のり	<力や体温のもと>	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・ごま	<体の調子を整える>	人参・ピーマン・白菜	牛乳 豆乳
29 火	ご飯	肉豆腐 ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	<力や体温のもと>	米・片栗粉・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・食パン・サラダ油・ココア	<体の調子を整える>	白菜・人参・絹さや・きゅうり・玉ねぎ	牛乳 豆乳
30 水	ご飯	さばの煮つけ 小松菜のごま酢和え・煮豆 大根の味噌汁	サバ・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	<力や体温のもと>	米・きび砂糖・ごま・小麦粉・黒砂糖・サラダ油	<体の調子を整える>	しょうが・小松菜・もやし・人参・大根	牛乳 豆乳
31 木	麦ご飯	和風ミートローフ キャベツのおかか和え・トマト なめこの味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・液卵・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	<力や体温のもと>	米・麦・きび砂糖・パン粉・サラダ油	<体の調子を整える>	玉ねぎ・れんこん・キャベツ・人参・トマト・なめこ	牛乳 豆乳

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※7月7日（月）七夕の行事食を提供します。