

# 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		食事摂取基準
	乳児	幼児	
熱量(kcal)	460	600	
蛋白質(g)	16	21	
脂肪(g)	13	17	
カルシウム(mg)	220	290	

日	曜日	昼食		使 用 材 料 3 色 食 品 表			3時おやつ
		主 食	乳幼児	赤	黄	緑	
1 火	ご飯	豚肉のしそ炒め かぼちゃサラダ なすの味噌汁	U豚もも(国産)・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	U豚もも(国産)・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・いりごま(白)	カレ・体温のもと> <他の調子を整える>	牛乳 いいにこ 五平餅
2 水	ご飯	豆腐の五目焼き ひじきの中華和え・煮豆 わかめスープ	U鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・冷凍液卵全卵・白みそ・ひじき(乾)・マグロソーセージ・金時豆(乾)・かわつかめ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・ごま油・薄力粉・コアパワーフルーツ	カツ ごぼう・人参・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・ナス	牛乳 バナナ マーブルクッキー	
3 木	米ご飯	さわらの南蛮漬け 高野豆腐の煮物・小松菜のごま和え えのこの味噌汁	骨なしサワラ切身・高野豆腐・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・醤油・さくら麦(押麦)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)	ビーマン・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参・えのき茸	牛乳 おしゃぶり昆布 きなこふ	
4 金	ご飯	納豆バーグ キャベツの昆布和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	U豚ミンチ(国産)・ひきわり納豆・木綿豆腐・塩昆布・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マコロ二(乾)	玉ねぎ・干し椎茸(どんぐ)・キャベツ・人参・きゅうり・かぼちゃ・大根・オレンジ	牛乳 オレンジ みたらしマカロニ	
5 土	スペゲッティ	なすのミートスパゲッティ フロッコリーのソース和え・粉ふき芋 青梗菜のスープ	U豚ミンチ(国産)・マグロツナ缶・牛乳	スパゲティ(乾)1/2割・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・上新粉・薄力粉	おろしにんにく・玉ねぎ・なす・人参・トマトホール・パセリ(乾)・ブロッコリー・チキンブイ・クリームコーン	牛乳 チュロス	
7 月	どうもろこしご飯	鶏肉のコンブレーク焼き オクラの味噌汁・トマト キーベツの味噌汁	U鶏もも(国産)・かつお節(糸がき)・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・マヨネーズ(卵不使用)・コンブレーク・きび砂糖・ぞうめん(乾)	冷・コンブ(ゆ)・おろししょうが・おろしにんにく・オクラ・えのき茸・人参・トマト・キャベツ・きゅうり・干し椎茸(どんぐ)	牛乳 どうめん	
8 火	ご飯	ぶりの味噌焼き 切り干し大根のごま酢和え・さつまいも 豆腐のお吸い物	骨なしブリ切身・田舎みそ・木綿豆腐・牛乳・するめ(乾)	米・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	切干大根(乾)・人参・きゅうり	牛乳 するめ 人参ケーキ	
9 水	ご飯	豚肉と冬瓜の煮物 マコロニサラダ 白菜の味噌汁	U豚もも(国産)・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・マコロ二(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・クラッカー・イチゴジャム	とうがん・干し椎茸(どんぐ)・きゅうり・人参・白菜・とうもろこし	牛乳 とうもろこし クラッカーサンド	
10 木	米ご飯	たらのパン粉焼き キャベツの味噌汁・煮豆 玉ねぎの味噌汁	骨なし家庭タラ肉・ハーメザチーフ・刻みのり・金時豆(乾)・冷・刻み油揚げ・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・パン粉・きび砂糖	ハセリ(乾)・キャベツ・人参・玉ねぎ	牛乳 いいにこ ひのラスク	
11 金	ご飯	振製豆腐 白菜のゆか和え・カレー・ポテト 大根の味噌汁	木綿豆腐・冷凍液卵全卵・U鶏ミンチ(国産)・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・マグロツナ缶・味付のり	米・きび砂糖・じゃが芋・いりごま(白)	冷・クリンピース・干し椎茸(どんぐ)・人参・白菜・きゅうり・ハセリ(乾)・大根・葉ねぎ	牛乳 ツナおにぎり	
12 土		お弁当の日					牛乳 せんべい
14 月	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物・かぼちゃ 白菜の味噌汁	U鶏もも(国産)・ひじき(乾)・冷・刻み油揚げ・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・ミックスチーズ	米・きび砂糖・サラダ油・薄力粉	人参・ビーマン・かぼちゃ・白菜・冷・コンブ(ゆ)	牛乳 コーンチーズパン	
15 火	ご飯	さわらの照り焼き 小松菜の味噌汁・煮豆 えのこの味噌汁	骨なしサワラ切身・刻みのり・金時豆(乾)・田舎みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・マコロ二(乾)	小松菜・太もやし・人参・えのき茸・玉ねぎ・すいか 2L	牛乳 スイカ マカロニサラダ	
16 水	ご飯	肉豆腐 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁	U豚もも(国産)・焼き豆腐・マグロツナ缶・冷・刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・粉寒天	米・片栗粉・きび砂糖・春雨 5cmカット・マヨネーズ(卵不使用)	白菜・人参・冷・クリンピース・きゅうり・冷・刻み油揚げ(ゆ)・玉ねぎ・ぶどうジュース 100%	牛乳 いいにこ ぶどうゼリー	
17 木	米ご飯	夏野菜カレー もやしの中華和え トマト	U鶏ミンチ(国産)・牛乳・U豚ミンチ(国産)・かつお節(茶がき)	米・きび砂糖・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・こま油・蒸し中華麺(焼きそば麺)	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・ビーフ・太もやし・さくらんぼ・トマト・りんご・キャベツ	牛乳 りんご やさそば	
18 金	ご飯	さけのタルタル焼き 切り干し大根の煮物・きゅうりの酢の物 キーベツの味噌汁	骨なし秋鮭切身・冷・刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・するめ(乾)・カツオの素・塩麹(ギラス)	米・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・カツオの素・塩麹(ギラス)	玉ねぎ・ハセリ(乾)・切干大根(乾)・人参・玉ねぎ・キーマツ・冷・クリンピース・きゅうり・キーマツ	牛乳 するめ わかめじゃこおにぎり	
19 土	おにぎり	豚しゃぶうどん 白菜の梅おかか和え 穀ホテト	U豚もも(国産)・田舎みそ・無調整豆乳・冷・ちくわ・ひげ・かつお節(糸がき)・青のり粉・牛乳・木綿豆腐	米・ゆでうどん・きび砂糖・いりごま(白)・ごま油・じゃが芋・薄力粉・黒砂糖(粉末)・サラダ油	キャベツ・人参・オクラ・玉ねぎ・白菜	牛乳 黒糖ドーナツ	
21 月		海の日					
22 火	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 いもいもサラダ えのこの味噌汁	U豚もも(国産)・田舎みそ・いりこ・牛乳・U豚ミンチ(国産)	米・サラダ油・春雨 5cmカット・きび砂糖・こま油・片栗粉・さつま芋・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・ひじき(乾)・冷・刻み油揚げ	おろししょうが・おろしにんにく・ビーマン・玉ねぎ・人参・きゅうり・大根・カツ ごぼう	牛乳 ナポリタン	
23 水	ご飯	揚げぶりの甘辛だれ 小松菜のソース和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	骨なしブリ切身・マグロツナ缶・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・片栗粉・白醤油・きび砂糖	おろししょうが・小松菜・太もやし・トマト・玉ねぎ・えのき茸	牛乳 いいにこ かやくおにぎり	
24 木	米ご飯	鶏肉のささみ焼 うの花・オクラのごま和え キーベツの味噌汁	U鶏もも(国産)・おから・冷・刻み油揚げ・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・牛乳・マグロツナ・ミックスチーズ	米・醤油・さくら麦(押麦)・きび砂糖・いりごま(白)・食パン	玉ねぎ・冷・クリンピース・人参・干し椎茸(どんぐ)・オクラ・えのき茸・キャベツ	牛乳 おしゃぶり昆布 フレンチースト	
25 金	ご飯	千草焼 白菜の味噌汁・煮豆 根菜汁	冷凍液卵全卵・U鶏ミンチ(国産)・刻みのり・金時豆(乾)・木綿豆腐・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・ハーメザチーフ	米・きび砂糖・バイシート	玉ねぎ・干し椎茸(どんぐ)・白菜・きゅうり・人参	ココア チーズスティックパイ	
26 土		お弁当の日					牛乳 せんべい
28 月	ご飯	さわらのごま焼き 切り干し大根のサラダ・さつまいも 白菜の味噌汁	骨なしサワラ切身・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・するめ(乾)・ひじき(乾)・冷・刻み油揚げ	米・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・きび砂糖	切干大根(乾)・きゅうり・人参・白菜	牛乳 するめ ひじきおにぎり	
29 火	ご飯	和風ミートローフ 小松菜の梅おかか和え・トマト なめこの味噌汁	U鶏ミンチ(国産)・おかづ・冷・刻み油揚げ・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・マグロツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・サラダ油・食パン	玉ねぎ・冷・クリンピース・トマト・なめこ・ビーマン・冷・コンブ(ゆ)	牛乳 いいにこ ピザトースト	
30 水	ご飯	さばの煮付け もやしのごま酢和え・煮豆 大根の味噌汁	骨なしサバ切身・かわつかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・さくら麦(押麦)・食パン	おろししょうが・太もやし・人参・きゅうり・かぼちゃ・大根	牛乳 大学芋	
31 木	米ご飯	マーボー豆腐 キャベツのサラダ・人参煮 わかめスープ	木綿豆腐・U豚ミンチ(国産)・田舎みそ・かわつかめ・みつい昆布・牛乳・無調整豆乳・きな粉	米・醤油・さくら麦(押麦)・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油	人参・ビーマン・玉ねぎ・干し椎茸(どんぐ)・おろししょうが・おろしにんにく・キャベツ・きゅうり・レモンボック 100%・バナナ	牛乳 バナナ 豆乳餅	

\*マヨネーズは卵不使用です。

\*離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。

午後のおやつの飲み物は0、1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

\*汁物のだしは、昆布、いりこを使用しています。

社会福祉法人みどり会

