

# 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 (血・肉・骨・歯のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (体の調子を整える)	
1	火	ご飯	豚肉のしじめ かぼちゃサラダ なすの味噌汁	U豚もも(国産)・かつわかめ・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・いりこま(白)	しめじ・玉ねぎ・大葉・かぼちゃ・人参・きゅうり・なす	牛乳 いりこ 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豚ミンチ(国産)・木綿豆腐・冷凍液頭全部・白みそ・ひじき(乾)・マグロツナ缶・金時豆(乾)・かつわかめ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・いりこま(白)・ごま油・薄力粉・ココアパウダー	かたごぼう・人参・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・パナナ	牛乳 パナナ マーフルクッキー
3	木	菜ご飯	さわらの南蛮漬 高野豆腐の煮物・小松菜のごま和え えのきの味噌汁	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・雑穀 さくら麦(押麦)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)	ピーマン・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・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マカロニ(乾)	玉ねぎ・干し椎茸(どんこ)・キャベツ・人参・きゅうり・かぼちゃ・大根・オレゴン	牛乳 オレンジ みだらしマカロニ
5	土	スパゲティ	なすのミートスパゲティ ブロッコリーのツナ和え・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かた・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・チンゲン菜・クリームコーン	牛乳 チュロス
7	月	とうもろこしご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き オクラのおかか和え・トマト キャベツの味噌汁	U豚もも(国産)・かつお節(糸がき)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフレーク・きび砂糖・そうめん(乾)	冷コーン(缶・茹)・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(どんこ)	牛乳 どうめん
8	火	ご飯	ぶりのみぞ焼き 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・いりこま(白)・さつまいも・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 マカロニサラダ 白菜の味噌汁	U豚もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・マカロニ(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(どんこ)・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	菜ご飯	たらのパン粉焼き キャベツの味噌和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	骨なし助衆ダラ切身・パルメザンチーズ・刻みのり・金時豆(乾)・冷刻み油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・雑穀 さくら麦(押麦)・パン粉・サラダ油・きび砂糖	パセリ(乾)・キャベツ・人参・玉ねぎ	牛乳 いりこ ふのラスク
11	金	ご飯	揚げ豆腐 白菜のゆかり和え・カレーポテト 大根の味噌汁	木綿豆腐・冷凍液頭全部・U豚ミンチ(国産)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・マグロツナ缶・味のり	米・きび砂糖・じゃが芋・いりこま(白)	冷グリーンピース・干し椎茸(どんこ)・人参・白菜・きゅうり・パセリ(乾)・大根・葉ねぎ	牛乳 ツナおにぎり
12	土	お弁当の日					
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豚もも(国産)・ひじき(乾)・冷刻み油揚げ・かつわかめ・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・ピーマン・かぼちゃ・白菜・冷コーン(缶・茹)	牛乳 コーンチーズパン
15	火	ご飯	さわらの照り焼き 小松菜の味噌和え・煮豆 えのきの味噌汁	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・マカロニ(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 マカロニきなこ
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かた・マヨネーズ(卵不使用)	白菜・人参・冷グリーンピース・きゅうり・冷コーン(缶・茹)・玉ねぎ・ぶどうジュース100%	牛乳 いりこ ぶどうゼリー
17	木	菜ご飯	夏野菜カレー もやしの中華和え トマト	U豚ミンチ(国産)・牛乳・U豚ミンチ(国産)・かつお節(糸がき)	米・雑穀 さくら麦(押麦)・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・蒸し中華麺(焼きそば麺)	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・太もやし・きゅうり・トマト・りんご・キャベツ	牛乳 りんご やきそば
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 キャベツの味噌汁	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)・ワカメご飯の素・金揚げシラス	米・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・春雨 5cmかた	玉ねぎ・パセリ(乾)・切干大根(乾)・人参・冷グリーンピース・きゅうり・キャベツ	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 味噌ポテト	U豚もも(国産)・田舎みそ・無調整豆乳・冷ちくわ(お灸)・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・いりこま(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 えのきの味噌汁	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かた・きび砂糖・ごま油・片栗粉・さつま芋・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・スパゲティ(乾)1/2かた	おろししょうが・おろしにんにく・ピーマン・玉ねぎ・人参・きゅうり・大根・かたごぼう	牛乳 ナポリタン
23	水	ご飯	揚げぶりの甘辛だれ 小松菜のツナ和え・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・白飯油・きび砂糖	おろししょうが・小松菜・太もやし・トマト・玉ねぎ・人参・えのき茸	牛乳 いりこ かやくおにぎり
24	木	菜ご飯	鶏肉のさっぱり煮 うの花・オクラのごま和え キャベツの味噌汁	U豚もも(国産)・おから・冷刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・冷凍液頭全部	米・雑穀 さくら麦(押麦)・きび砂糖・いりこま(白)・食パン	玉ねぎ・冷グリーンピース・人参・干し椎茸(どんこ)・オクラ・えのき茸・キャベツ	牛乳 おしゃぶり昆布 フレンチトースト
25	金	ご飯	千草焼 白菜の味噌和え・煮豆 根菜汁	冷凍液頭全部・U豚ミンチ(国産)・刻みのり・金時豆(乾)・木綿豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・パルメザンチーズ	米・きび砂糖・パイシート	玉ねぎ・干し椎茸(どんこ)・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					
28	月	ご飯	さわらのごま焼き 切り干し大根のサラダ・さつま芋 白菜の味噌汁	骨なしサワラ切身・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・するめ(乾)・ひじき(乾)・冷刻み油揚げ	米・いりこま(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 小松菜のおかか和え・トマト なめこの味噌汁	U豚ミンチ(国産)・おから・かつお節(糸がき)・ひじき(乾)・冷刻み油揚げ・かつわかめ・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・れんこん・人参・小松菜・えのき茸・冷グリーンピース・トマト・なめこ・ピーマン・冷コーン(缶・茹)	牛乳 いりこ 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・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・いりこま(白)・さつま芋・サラダ油・いりこま(黒)	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	菜ご飯	フーボー豆腐 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・かつわかめ・みつし昆布・牛乳・無調整豆乳・きな粉	米・雑穀 さくら麦(押麦)・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油	人参・ピーマン・玉ねぎ・干し椎茸(どんこ)・おろししょうが・おろしにんにく・キャベツ・きゅうり・レモンボッカ100%・パナナ	牛乳 パナナ 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。

※午後のおやつのお飲み物は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。

