

令和7年度

7月献立表

認定こども園モモ

日	曜日	3～5歳児 幼児食		2歳児 うめ乳児食		1歳児 かりん乳児食	
1 ・ 15 ・ 29	火	昼	雑穀ご飯 季節野菜のハヤシライス バナナ	季節野菜のハヤシリゾット バナナ		季節野菜のハヤシリゾット バナナ	
		おやつ	ぶどうゼリー・芋けんぴ	ぶどうゼリー・おせんべい		ぶどうゼリー・おせんべい	
2 ・ 16 ・ 30	水	昼	雑穀ご飯 鮭の塩焼き 切干大根と厚揚げの煮物	切干大根と厚揚げ野菜ご飯 鮭の塩焼き		切干大根と厚揚げの野菜ご飯 鮭の塩焼き	
		おやつ	カリカリ坊や・豆乳	カリカリ坊や・豆乳		カリカリ坊や・豆乳	
3 ・ 17 ・ 31	木	昼	鶏ひき肉ときのこのスパゲッティ トマト	鶏挽き肉ときのこの野菜ご飯 トマト		鶏挽き肉ときのこの野菜ご飯 トマト	
		おやつ	ゆかりごはん	ゆかり野菜ごはん		ゆかり野菜ごはん	
4 ・ 18	金	昼	雑穀ご飯 生揚げと牛蒡の煮物 豆腐の味噌汁 4日鰻元の胡麻和え 18日焼きトウモロコシ	生揚げと牛蒡の野菜ご飯 味噌汁		生揚げと牛蒡の野菜ご飯 味噌汁	
		おやつ	豆乳入りバナナケーキ	豆乳入りバナナケーキ		豆乳入りバナナケーキ	
5 ・ 19	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ じゃが芋のスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ		カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ	
		おやつ	米ボン・プルー	米ボン・プルー		米ボン・プルー	
7	月	昼	セタそうめん ゆでとうもろこし 7日小麦饅頭	鶏ひき肉ときのこの野菜ご飯 ゆでとうもろこし		鶏ひき肉ときのこの野菜ご飯 ゆでとうもろこし	
		おやつ	りんごゼリー・ビスケット	りんごゼリー・せんべい		りんごゼリー・せんべい	
8 ・ 22	火	昼	非常食米 季節野菜の豆乳シチュー バナナ	季節野菜の豆乳シチューリゾット バナナ		季節野菜の豆乳シチューリゾット バナナ	
		おやつ	豆乳入り黒糖レーズン蒸しパン	豆乳入り黒糖レーズン蒸しパン		豆乳入り黒糖レーズン蒸しパン	
9 ・ 23	水	昼	雑穀ご飯 かれののゆかり焼き ひじきと高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	ひじきと高野豆腐の野菜ご飯 かれののゆかり焼き 味噌汁		ひじきと高野豆腐の野菜ご飯 かれののゆかり焼き 味噌汁	
		おやつ	元気パン・豆乳バナナスムージー	メープルシロップラスク・豆乳		メープルシロップラスク・豆乳	
10 ・ 24	木	昼	焼きうどん 茹でブロッコリー 果物	豚肉とブロッコリーの野菜ご飯 果物		豚肉とブロッコリーの野菜ご飯 果物	
		おやつ	ツナご飯	ツナ野菜ご飯		ツナ野菜ご飯	
11 ・ 25	金	昼	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 11日枝豆 25日すいか	鶏ひき肉とじゃが芋の野菜ご飯 出汁		鶏ひき肉とじゃが芋の野菜ご飯 出汁	
		おやつ	石垣団子	ふかし芋		ふかし芋	
12 ・ 26	土	昼	鶏ひき肉とひじきのご飯 青海苔ポテト 豆腐の味噌汁	鶏ひき肉とひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁		鶏ひき肉とひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁	
		おやつ	きび糖ラスク	きび糖ラスク		きび糖ラスク	
14 ・ 28	月	昼	雑穀ご飯 生揚げ入り麻婆春雨 胡瓜ともやしのナムル	生揚げ入り麻婆春雨の野菜ご飯 胡瓜ともやしのナムル		生揚げ入り麻婆春雨の野菜ご飯 胡瓜ともやしのナムル	
		おやつ	豆乳芋ご飯	豆乳芋野菜ご飯		豆乳芋野菜ご飯	
平均栄養価		3～5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	440 kcal	エネルギー	403 kcal	エネルギー	384 kcal
		たん白	17.7 g	たん白	13.1 g	たん白	12.4 g
		脂質	11.7 g	脂質	10.7 g	脂質	10.4 g
		炭水化物	72.9 g	炭水化物	68.8 g	炭水化物	65.5 g
		食塩	0.7 g	食塩	0.7 g	食塩	0.7 g

* 1～2歳の栄養価には補食の午前おやつ（おせんべい）が含まれています。（3種類：味噌・醤油・青のり）

* 3～5歳の手作りおやつは斜体で記しています。

* 飲み物は通常麦茶です。水曜日は豆乳がでます。