

令和7年

7月給食献立表



吉祥寺くらめき
厨いぐん

《7月献立のわらい》

暑さで食欲が落ちる時期なので食べやすい献立にします。
(水分・盛り付け・味付け・温度・酸味など)

※1・2歳は午前のおやつに牛乳がつかます。

1,2歳は乳児 3,4,5歳は幼児 を見てください

そう組
玉ねぎの皮むき



きりん組
玉ねぎの皮むき
えのきほぐし



そう組
とうもろこしの皮むき



オクラ
観察デー



きりん組
玉ねぎ皮むき



七夕献立



そう組
玉ねぎの皮むき



きりん組
玉ねぎの皮むき



そう組
玉ねぎの皮むき
えのきほぐし



きりん組
とうもろこしの皮むき



きりん組
しめじほぐし



そう組
玉ねぎの皮むき



そう組
えのきほぐし



日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
1 火	ハムピラフ ポークビーンズ わかめスープ	米 押麦 ハム 玉ねぎ 冷凍とうもろこし 油 塩 豚肉 大豆(乾) じゃがいも 人参 オリーブ油 砂糖 トマトピューレ 豆腐 わかめ チンゲン菜 醤油	幼児 チヂミ 乳児 チヂミ なすの味噌汁	小麦粉 米粉 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ ごま油 砂糖 酢 醤油 【乳児:なす キャベツ味噌汁】
2 水	あわ入りごはん 白身魚の南蛮ソース 野菜炒め モロヘイヤのすまし汁	米 あわ 白身魚 片栗粉 葱 油 砂糖 酢 醤油 もやし 人参 えのき 塩 鶏肉 モロヘイヤ 玉ねぎ	幼児 2色クッキー 乳児 2色クッキー トマトスープ	小麦粉 バター 牛乳 キャラップ粉 抹茶 砂糖 【乳児:トマト 玉ねぎ塩】
3 木	麦入りごはん ガリバタチキン キャベツのおかか煮 麩と小松菜の味噌汁	米 押麦 鶏肉 バター にんにく 砂糖 醤油 かつお節 キャベツ もやし 人参 麩 小松菜 葱 味噌	幼児 手作りブルーベリージャムサンド ゆでとうもろこし 乳児 手作りブルーベリージャムサンド パスタスープ 2歳:ゆでとうもろこし	食パン ブルーベリー レモン果汁 砂糖 【乳児:マカロニ 玉ねぎ塩】
4 金	あずきごはん えび入り豆腐しゅうまい もやし炒め かぼちゃとオクラの味噌汁	米 もち米 小豆(乾) 塩 しゅうまいの皮 豚肉 むぎえび 豆腐 片栗粉 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 ごま油 砂糖 醤油 もやし 小松菜 人参 油 かぼちゃ オクラ 味噌	幼児 ハムスコーン メロン 乳児 ハムスコーン えのきのスープ メロン	小麦粉 ベーキングパウダー ハム バター ヨーグルト 玉ねぎ 砂糖 塩 【乳児:えのき キャベツ 塩】
5 土	カレーライス ツナのポテト煮 お茶 市販ゼリー	交 流 会		
7 月	七夕そうめん 冬瓜とひき肉の炒め煮 市販ゼリー	そうめん(乾) 油揚げ わかめ 干し椎茸 オクラ 人参 砂糖 醤油 豚肉 片栗粉 生姜 冬瓜 ごま油 塩	幼児 焼きおにぎり(味噌マヨ) 煮干し 乳児 焼きおにぎり(味噌マヨ) 豆腐のすまし汁 2歳:煮干し	米 かつお節 塩 醤油 味噌 マヨネーズ 【乳児:豆腐 小松菜 塩 醤油】
8 火	夏野菜カレーライス 乳:ミルクカレー 千草あえ煮 お茶 フローズンヨーグルト	米 押麦 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 トマト なす りんご 油 カ レールウ 油揚げ もやし きゅうり ごま 砂糖 塩 酢 醤油	幼児 鶏肉とキャベツのうどん メロン 乳児 鶏肉とキャベツのうどん メロン	うどん(乾) 鶏肉 キャ ベツ 葱 塩 醤油
9 水	ロールパン 鶏肉のオレンジ煮 キャベツと春雨の炒めもの コーンチャウダースープ	ロールパン 鶏肉 にんにく 生姜 マ レードジャム 鶏粉春雨 キャベツ もやし 油 塩 醤油 ペーコン 豆乳 米粉 じゃがいも セロリ 玉ねぎ 人 参 冷凍とうもろこし クリームコーン	幼児 混ぜこみなり 煮干しごまチップ 乳児 混ぜこみなり チンゲン菜の味噌汁 2歳:煮干しごまチップ	米 油揚げ 昆布 人参 砂糖 塩 酢 醤油 煮 干し ごま 【乳児:チンゲン菜 玉 ねぎ 味噌】
10 木	トマトクリームスパゲッティ キャベツソテー えのきのスープ	スパゲッティ ペーコン 牛乳 チーズ 玉ねぎ なす にんにく セロリ オ リーブ油 トマト缶 トマトケチャップ 砂糖 塩 キャベツ もやし 人参 えのき 冷凍とうもろこし	幼児 こまツナごはん すいか 乳児 こまツナごはん オクラの味噌汁 すいか	米 ツナ缶 小松菜 油 砂糖 酢 醤油 【乳児:オクラ 人参 味噌】
11 金	麻婆なす丼 チャプチェ 豆腐の中華スープ	米 押麦 片栗粉 豚肉 葱 なす 干し椎茸 にんにく 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 鶏粉春雨 にんにく ピ ーマン 人参 もやし ごま ごま油 塩 豆腐 トマト チンゲン菜 塩	幼児 コーンとさつまいものかき揚げ 乳児 コーンとさつまいものかき揚げ キャベツの味噌汁	小麦粉 さつまいも ど うもろこし 油 塩 【乳児:キャベツ 玉ね ぎ 味噌】
12 土	きのこスパゲッティ じゃがいものマヨ炒め キャベツと豚肉のスープ 市販ゼリー	スパゲッティ ハム 玉ねぎ えのき しめじ オリーブ油 塩 醤油 じゃがいも きゅうり 人参 冷凍とう もろこし 油 マヨネーズ 豚肉 キャベツ	幼児 お菓子の盛り合わせ 市販煮干しごまチップ 乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ	市販 ジュース
14 月	きび入りごはん じゃがいもの甘辛さん 小松菜とじゃこの煮びたし なすの味噌汁	米 きび 鶏肉 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 醤油 ちりめんじゃこ かつお節 小松菜 も やし 人参 なす 玉ねぎ しめじ 味噌	幼児 チーズ蒸しパン 乳児 チーズ蒸しパン わかめスープ	小麦粉 強力粉 ベー キングパウダー クリーム チーズ 牛乳 油 砂糖 塩 【乳児:わかめ 玉ね ぎ 塩 醤油】
15 火	ハムピラフ ポークビーンズ わかめスープ	米 押麦 ハム 玉ねぎ 冷凍とうもろこし 油 塩 豚肉 大豆(乾) じゃがいも 人参 オリーブ油 砂糖 トマトピューレ 豆腐 わかめ チンゲン菜 醤油	幼児 チヂミ 乳児 チヂミ なすの味噌汁	小麦粉 米粉 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ ごま油 砂糖 酢 醤油 【乳児:なす キャベツ味噌汁】
16 水	麦入りごはん 白身魚のねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 かぶのすまし汁	米 押麦 白身魚 葱 砂糖 醤油 味噌 高野豆腐 干し椎茸 キャベツ 人参 油 かぶ えのき 塩	幼児 鶏ともやしのフォー かんきつ類 乳児 鶏ともやしのフォー かんきつ類	米粉めん 鶏肉 もやし 小松菜 小葱 にんにく ごま油 塩 醤油

きりん組
とうもろこしの皮むき



きりん組
玉ねぎの皮むき



きりん組
玉ねぎの皮むき
えのきほぐし



そう組
玉ねぎの皮むき
えのきほぐし



そう組
とうもろこしの皮むき



そう組
しめじほぐし



きりん組
玉ねぎの皮むき



そう組
えのきほぐし



日 曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
17 木	麦入りごはん ガリパタチキン キャベツのおかか煮 麩と小松菜の味噌汁	米 押麦 鶏肉 バター にんにく 砂糖 醤油 かつお節 キャベツ もやし 人参 麩 小松菜 葱 味噌	幼児 手作りブルーベリージャムサンド ゆでとうもろこし 乳児 手作りブルーベリージャムサンド パスタスープ 2歳:ゆでとうもろこし	食パン ブルーベリー レモン果汁 砂糖 【乳児:マカロニ 玉ねぎ 塩】
18 金	あずきごはん えび入り豆腐しゅうまい もやし炒め かぼちゃとオクラの味噌汁	米 もち米 小豆(乾) 塩 しゅうまいの皮 豚肉 むきえび 豆腐 片栗粉 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 ごま 油 砂糖 醤油 もやし 小松菜 人参 かぼちゃ オクラ 味噌	幼児 ハムスコーン メロン 乳児 ハムスコーン えのきのスープ メロン	小麦粉 ベーキングパウ ダー ハム バター ヨーグルト 玉ねぎ 砂 糖 塩 【乳児:えのき キャベツ 塩】
19 土	チーズトースト ポテトソテー 小松菜のスープ 市販ゼリー	食パン バター チーズ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ オリー ブ油 塩 鶏肉 豆腐 小松菜 醤油	幼児 お菓子の盛り合わせ 市販煮干しごまチップ 乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ	市販 ジュース
21 月	海 の 日			
22 火	夏野菜カレーライス 乳:ミルクカレー 干草あえ煮 お茶 フローズンヨーグルト	米 押麦 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 トマト なす りんご 油 カ レールフ 油揚げ もやし きゅうり ごま 砂糖 塩 酢 醤油	幼児 鶏肉とキャベツのうどん メロン 乳児 鶏肉とキャベツのうどん メロン	うどん(乾) 鶏肉 キャ ベツ 葱 塩 醤油
23 水	あわ入りごはん 白身魚の南蛮ソース 野菜炒め モロヘイヤのすまし汁	米 あわ 白身魚 片栗粉 葱 油 砂 糖 酢 醤油 もやし 人参 えのき 塩 鶏肉 モロヘイヤ 玉ねぎ	幼児 2色クッキー 乳児 2色クッキー トマトスープ	小麦粉 バター 牛乳 キャラポ粉 抹茶 砂糖 【乳児:トマト 玉ねぎ 塩】
24 木	トマトクリームスパゲッティ キャベツソテー えのきのスープ	スパゲッティ ベーコン 牛乳 チーズ 玉ねぎ なす にんにく セロリ オ リーブ油 トマト缶 トマトケチャップ 砂糖 塩 キャベツ もやし 人参 えのき 冷凍とうもろこし	幼児 こまつなごはん すいか 乳児 こまつなごはん オクラの味噌汁 すいか	米 ツナ缶 小松菜 油 砂糖 酢 醤油 【乳児:オクラ 人参 味噌】
25 金	麻婆なす丼 チャプチェ 豆腐の中華スープ	米 押麦 片栗粉 豚肉 葱 なす 干 し椎茸 にんにく 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 鶏粉春雨 にんにく ピー マン 人参 もやし ごま ごま油 塩 豆腐 トマト チンゲン菜 塩	幼児 コーンとさつまいものかき揚げ 乳児 コーンとさつまいものかき揚げ キャベツの味噌汁	小麦粉 さつまいも とう もろこし 油 塩 【乳児:キャベツ 玉ね ぎ 味噌】
26 土	きのこスパゲッティ じゃがいものマヨ炒め キャベツと豚肉のスープ 市販ゼリー	スパゲッティ ハム 玉ねぎ えのき しめじ オリーブ油 塩 醤油 じゃがいも きゅうり 人参 冷凍とう もろこし 油 マヨネーズ 豚肉 キャベツ	幼児 お菓子の盛り合わせ 市販煮干しごまチップ 乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ	市販 ジュース
28 月	きび入りごはん じゃがいもの甘辛さん 小松菜とじゃこの煮びたし なすの味噌汁	米 きび 鶏肉 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 醤油 ちりめんじゃこ かつお節 小松菜 も やし 人参 なす 玉ねぎ しめじ 味噌	幼児 チーズ蒸しパン 乳児 チーズ蒸しパン わかめスープ	小麦粉 強力粉 ベーキ ングパウダー クリーム チーズ 牛乳 油 砂糖 塩 【乳児:わかめ 玉ね ぎ 塩 醤油】
29 火	トマトの冷やしうどん 冬瓜とひき肉の炒め煮 チーズ	うどん 油揚げ わかめ もやし トマ ト 小松菜 醤油 豚肉 片栗粉 生姜 冬瓜 人参 ごま 油 塩	幼児 焼きおにぎり(味噌マヨ) 煮干し 乳児 焼きおにぎり(味噌マヨ) 豆腐のすまし汁 2歳:煮干し	米 かつお節 塩 醤油 味噌 マヨネーズ 【乳 児:豆腐 小松菜 塩 醤油】
30 水	ロールパン 鶏肉のオレンジ煮 キャベツと春雨の炒めもの コーンチャウダースープ	ロールパン 鶏肉 にんにく 生姜 マー マレードジャム 鶏粉春雨 キャベツ もやし 油 塩 醤油 ベーコン 豆乳 米粉 じゃがいも セロリ 玉ねぎ 人 参 冷凍とうもろこし クリームコーン	幼児 混ぜこみなり 煮干しごまチップ 乳児 混ぜこみなり チンゲン菜の味噌汁 2歳:煮干しごまチップ	米 油揚げ 昆布 人参 砂糖 塩 酢 醤油 煮 干し ごま 【乳児:チンゲン菜 玉 ねぎ 味噌】
31 木	麦入りごはん 白身魚のねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 かぶのすまし汁	米 押麦 白身魚 葱 砂糖 醤油 味 噌 高野豆腐 干し椎茸 キャベツ 人参 油 かぶ えのき 塩	幼児 鶏ともやしのフォー かんきつ類 乳児 鶏ともやしのフォー かんきつ類	米粉めん 鶏肉 もやし 小松菜 小葱 にんにく ごま油 塩 醤油

《栄養価》

※1,2歳は午前のおやつに牛乳100ccが付きま。

～ 献立は食材の都合により変更する場合があります ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール 当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物 繊維	食塩 相当量
乳児(1歳・2歳)	515kcal	20.0g	15.9g	235mg	2.0g	130μgRe	0.27mg	0.24mg	15mg	5.3g	2.3g
幼児(3・4・5歳)	564kcal	21.1g	16.1g	197mg	2.6g	130μgRe	0.29mg	0.19mg	17mg	6.3g	2.3g

夏野菜の収穫体験

幼児クラスで、夏野菜の収穫が始まりました。
ばんだ組はピーマンを、きりん組は大根を、そう組はナスとじゃがいもを
育てています。収穫した野菜を調理して給食やおやつに時間に提供して
います。収穫した野菜は格別においしかったようです。
夏野菜はでき始めたばかりなので、これからどんどん収穫される予定
です。お子さんと収穫した野菜のお話してみてくださいね。



《旬の食材》

魚 えび・とびうお・まあじ・まいわし・まぐろ・あゆ
・かつお・すずき
野菜 とうもろこし・さやいんげん・枝豆・きゅうり・トマト
・かぼちゃ・なす・オクラ・ごぼう・ピーマン
果物 すいか・メロン・もも・さくらんぼ・プラム・ぶどう

