

令和7年度

7月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 松本おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・15・29	火	ごはん 鯖のソース焼き 切干大根の炒め煮 焼肉サラダ えのきとじゃがいもみそ汁	牛乳 納豆スナック	鯖、油揚げ、豚肉、かつお節、みそ 納豆、チーズ、牛乳	米、砂糖、油、ごま、じゃがいも 餃子皮	切干大根、ほうれん草、人参、きゃべつ きゅうり、えのき
2・30	水	ごはん はんぺんのはさみフライ ナムル にら玉スープ	牛乳 マドレーヌ	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉 油、ごま、ごま油、蒸しパンミックス、バター 砂糖	玉ねぎ、もやし、小松菜、人参、にら
3・17	木	食パン 鶏肉マーマレード焼き ポテトカルボナーナ いかくんサラダ とうもろこしスープ すいか 牛乳	お茶 たい焼き	鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、卵 かつお節	パン、マーマレードジャム、じゃがいも、バター 砂糖、たい焼き	ひじき、きゃべつ、きゅうり、人参、コーン すいか、玉ねぎ
4・18	金	どんこつラーメン えびシュウマイ 小松菜のり酢和え カップヨーグルト	牛乳 たぬきおにぎり	豚肉、なると、かつお節、豆乳、はんぺん えび、ヨーグルト、かつお節	中華麺、油、ごま、砂糖、ごま油、しゅうまい皮 米、天かす	人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、きくらげ 小松菜、コーン、たくわん
5・19	土	ごはん 豚肉生姜焼き 塩こうじサラダ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 ヨーグルトレモンケーキ	豚肉、ツナ、豆腐、かつお節、みそ、牛乳 ヨーグルト、卵	米、砂糖、油、ごま油、ごま、小麦粉	きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー きゅうり、人参
7 七夕献立	月	七夕タコライス 生姜ドレのさっぱりサラダ  そうめん汁 ゼリーボンチ	牛乳 短冊クッキー 星せんべい	大豆、チーズ、鶏肉、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、そうめん、クールゼリー素 バター、小麦粉、せんべい	豚肉、玉ねぎ、きゃべつ、コーン、大根 きゅうり、人参、ねぎ、おくら、もも缶 パイン缶
8・22	火	さつまいもパン ポークストロガノフ こふき芋 チョレギサラダ もずくスープ 牛乳	お茶 ゆでとうもろこし	豚肉、生クリーム、鶏肉、かつお節、牛乳	パン、小麦粉、油、バター、じゃがいも ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、マッシュルーム、えのき、しめじ きゃべつ、きゅうり、人参、もずく、もやし とうもろこし
9・23 ふりかけの日	水	ごはん 白身魚フライ 小魚サラダ 冬瓜のそぼろ煮 麩ともやしみそ汁	牛乳 メーブルオートミールクッキー	白身魚、しらす、生揚げ、大豆ミンチ、かつお節 みそ、牛乳	米、油、小麦粉、パン粉、ごま、砂糖、麩 オートミール、メーブルシロップ	きゃべつ、ブロッコリー、とうがん、人参 いんげん、もやし、
10・24	木	ごはん 麻婆豆腐 ハンパンジー わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 お豆腐ドーナツ	豆腐、豚肉、大豆ミンチ、鶏肉、卵、かつお節 牛乳	米、油、みそ、ごま油、ごま、米粉	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たねのこ、もやし 干しいたけ、きゃべつ、きゅうり、人参、トマト 小松菜、みかん
11・25	金	冷やしうどん 切干大根春巻き トマト ミックスフルーツ	牛乳 いちごジャムサンド	かにかまぼこ、卵、油揚げ、かつお節、ツナ 牛乳	うどん、砂糖、ごま、春巻きの皮、春雨 ごま油、油、パン、いちごジャム	きゃべつ、きゅうり、人参、きくらげ トマト、みかん缶、もも缶、パイン缶
12・26	土	フルコギ丼 生揚げかりんとう揚げ 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳 ハム蒸しパン	豚肉、生揚げ、豆腐、みそ、かつお節、牛乳 ハム、卵	米、油、ごま油、さつまいも、ごま、麩 蒸しパンミックス、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、ほうれん草 コーン
14・28	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ もやし納豆和え かぼちゃみそ汁	牛乳 キャロットケーキ	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 卵	米、油、春雨、ノンエッグマヨネーズ、ごま 砂糖、蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン、きゃべつ にら、もやし、かぼちゃ
16 わくわく献立	水	クロワッサン おひさまコロッケ ブロッコリーとツナサラダ ミネストローネスープ すいか 牛乳	お茶 かき氷アイス 星せんべい	ツナ、ベーコン、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、ごま、マカロニ、砂糖 油、じゃがいも、かき氷アイス、せんべい	かぼちゃ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、きゃべつ すいか
31 お誕生日献立	木	コーンライスドライカレー  チップスサラダ トマトと卵スープ すいかゼリー	牛乳 マシュマロヨーグルト	豚肉、豆腐ミンチ、生クリーム、チーズ 鶏肉、卵、牛乳、かつお節、ヨーグルト	米、バター、油、小麦粉、じゃがいも シーザードレッシング、コーンフレーク マシュマロ	コーン、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゃべつ きゅうり、トマト
11 夏祭り献立	金	カルシウムおにぎり やきとり ジャーマンポテト  ひやしきゅうり トマト	乳酸菌飲料 マーブルケーキ	ツナ、鶏肉、ベーコン、乳酸菌飲料、牛乳 卵	米、砂糖、じゃがいも、油、ごま油、小麦粉 バター	小松菜、きゅうり、トマト、バナナ
		* 3歳未満児	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
			1.6	452	19.4	17.7
		* 3歳以上児	2.1	522	21.6	18.5

* 10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。