

7月幼児給食献立表

令和7年度
豊江町給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・に・く・ほねになるもの (あかい)	体の調子をととのえるもの (みどり)	はたらくことになるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	火	牛乳 ごはん たこめしのぐ メンチカツ とうがんのみそしる	牛乳 たこ あぶらあげ ぶたにく とりにく とりにく やきとうろ みそ	ごはん たまねぎ とうがん (ちさん) にんじん ほししいだけ こまつな (ちさん)	ごはん たんさんずい さとう あぶら パンに さとう あぶら あぶら		シークワーサーゼリー
2	水	牛乳 ごはん さわらのにつけ オレンジ はくさいのいそかあえ けんりんしる	牛乳 さわら きさみのり ぶたにく とうろ	しょうが オレンジ はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう さとう		こくとうしろせんべい (ひとくちしモンゼリー)
3	木	牛乳 ごはん あいやさいいりはるまき はっほうだん フルーツあんぱん	牛乳 とりにく ぶたにく とうろ ぐきわかめ ゼリー (とうにゅう)	れんこん (ちさん) キャベツ (ちさん) にんじん たまねぎ ねぎ はくさい もも パインアップル	ごはん はるまき さとうににくはるまき かたくりこ さとう		りんごヨーグルト (ぶどうゼリー)
4	金	牛乳 ドックパン エスニックチキンバーガー (チキン) エスニックチキンバーガー (やさい) ポークヒーズ	牛乳 とりにく とりにく	にんにく キャベツ とうもろ たまねぎ トマト プルーン	ドックパン オリーブオイル オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	七タの会	たなばたゼリー
5	土	牛乳 おにぎり (鶏目) ひとくちゼリー (洋ナシ)	牛乳 とりにく ぐきわかめしのもとのり	にんにく キャベツ とうもろ たまねぎ トマト プルーン	ごはん ゼリー		パン・牛乳
セタそうめん 7月7日にそうめんを食べる風習は、平安時代から始まったとされ、「セタそうめんを食べると大病にかからない」と言われ広まりました。また、夏は食欲も落ちやすく、さっぱりしたそうめんは、胃にやさしく消化にも良いため、食べる習慣が定着し、お中元にそうめんを送るようになったという説もあります。食欲低下は体力低下にもつながります。十分な食事と睡眠を心掛け、暑さに負けない体を作りましょう！ 今日の給食では、小麦を食べることのできない子でもたべられるように、米で作った麺「ビーフン」を使ったセタ汁です。							
7	月	牛乳 ごはん ほしがたハンバーグ ツナサラダ たなばたじる	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ とりにく かまぼこ	トマト にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ にんじん えのきだけ オクラ	ごはん さとう かたくりこ マヨネーズ (卵なし) ビーフン		カルデツほうれんそうドーナツ (おほしさまスナック)
8	火	牛乳 ごはん しるみかかなのフリッター もずくスープ ゴーヤチャンプル (卵除き食：有)	牛乳 すけとうだら おきあみ あおさ もずく とりにく きゅうり たまご いとこきりかつお	はくさい だいこん にんじん ねぎ にがり もやし	ごはん さとう こめこ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら		あべかわもち (フルーツかんてん)
9	水	牛乳 ごはん コーンしゅうまい マポー・どろろ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく とりにく カキエクス ぶたにく ぶたにレバー とうろ みそ	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ れいとうみかん	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいのかわ あぶら さとう かたくりこ		ミルクプリン (パインゼリー)
10	木	牛乳 ごはん あけぼのしんモンソースがけ おやこ (卵除き食：有) ふくしんあえ	牛乳 まぐろ とりにく たまご かまぼこ	レモなかじゅう たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいだけ きゅうり キャベツ だいこん れんこん なす しょうが しそ なたまめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも さとう さとう		ハートのパイ (こつぶじゃがあられ) アップルジュース
11	金	牛乳 ブルーベリーパン えだまめコロッケ なつやすみのバナナ だいにサラダ	牛乳 お魚チャレンジデー 今日は揚げ鰯の レモンソースがけ	えだまめ たまねぎ たまねぎ にんじん なす スズキニピーマン トマト (ちさん) にんにく プルーン だいこん きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こめこ さとう パン パンネ さとう オリーブ かんきつドレッシング にはー あぶら ゼリー	衛生会	果肉入りオレンジゼリー
12	土	牛乳 ごはん いなりすし ひとくちゼリー (りんご)	牛乳 あじつけあぶらあげ	キャベツ きくらげ にんじん だけのこ ねぎ きりほしだいこん きゅうり とうもろ	ごはん あぶら さとう ホットケーキに さとう あぶら		パン・牛乳 フロズンヨーグルト (いちごプリン)
14	月	牛乳 ちゅうかめん ラーメンのしる きりほしパン てりやきチキン てりやきチキン てりやきチキン	牛乳 やきふた なるど きさみオイル とうにゅう	キャベツ きくらげ にんじん だけのこ ねぎ きりほしだいこん きゅうり とうもろ	ごはん あぶら さとう さとう ホットケーキに さとう あぶら		メロンパン (乳卵不使用) こめこのまあるいパン&いちごジャム
15	火	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナやき えだまめのすましじる (卵除き食：有) マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく えだまめ たら とうろ	にんにく きくらげ たら にんじん みつば (ちさん) ほししいだけ だけのこ キャベツ みずな	ごはん あぶら さとう さといも さとう あぶら マカロニ マヨネーズ (卵なし)		かぼちゃプリン (あまなつゼリー)
16	水	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナやき えだまめのすましじる (卵除き食：有) マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく えだまめ たら とうろ	にんにく きくらげ たら にんじん みつば (ちさん) ほししいだけ だけのこ キャベツ みずな	ごはん あぶら さとう さといも さとう あぶら マカロニ マヨネーズ (卵なし)		きなごせんべい (3層) (しらすわめせんべい) にゅうさんあんりんやう (真夏の恋)
17	木	牛乳 ごはん えだまめあけしごはんのぐ あじフライ とうがんしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (ちさん) とうがん (ちさん) にんじん ねぎ ほししいだけ	ごはん あぶら パンに こめこ かたくりこ		スイートコーンおかし (グレープゼリー)
18	金	牛乳 ごはん えだまめあけしごはんのぐ あじフライ とうがんしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (ちさん) とうがん (ちさん) にんじん ねぎ ほししいだけ	ごはん あぶら パンに こめこ かたくりこ		かぼちゃまんじゅう (ピーチゼリー)
19	土	牛乳 ごはん えだまめあけしごはんのぐ あじフライ とうがんしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (ちさん) とうがん (ちさん) にんじん ねぎ ほししいだけ	ごはん あぶら パンに こめこ かたくりこ		やさいかりんとう (じゃがいもおかし)
20	日	牛乳 ごはん えだまめあけしごはんのぐ あじフライ とうがんしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (ちさん) とうがん (ちさん) にんじん ねぎ ほししいだけ	ごはん あぶら パンに こめこ かたくりこ		ソフトクリームヨーグルトド パニ>
21	月	牛乳 ごはん えだまめあけしごはんのぐ あじフライ とうがんしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (ちさん) とうがん (ちさん) にんじん ねぎ ほししいだけ	ごはん あぶら パンに こめこ かたくりこ		ブルーベリーのタルト<乳卵 不使用>
22	火	牛乳 ごはん えだまめあけしごはんのぐ あじフライ とうがんしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (ちさん) とうがん (ちさん) にんじん ねぎ ほししいだけ	ごはん あぶら パンに こめこ かたくりこ		ワッフル (プリン<乳卵不使用>)
23	水	牛乳 ごはん えだまめあけしごはんのぐ あじフライ とうがんしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (ちさん) とうがん (ちさん) にんじん ねぎ ほししいだけ	ごはん あぶら パンに こめこ かたくりこ		さつまいもせんべい (こつぶじゃがあられ) かんきつミックスジュース
24	木	牛乳 ごはん えだまめあけしごはんのぐ あじフライ とうがんしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (ちさん) とうがん (ちさん) にんじん ねぎ ほししいだけ	ごはん あぶら パンに こめこ かたくりこ		シューアイス (りんごゼリー)
25	金	牛乳 ごはん えだまめあけしごはんのぐ あじフライ とうがんしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (ちさん) とうがん (ちさん) にんじん ねぎ ほししいだけ	ごはん あぶら パンに こめこ かたくりこ		マスケットゼリー

幼児食 おススメレシピ

<南瓜とコーンのキッシュ>4人分

南瓜	100g
ベーコン	40g
ホールコーン	16g
生クリーム	32g
卵	100g
とろけるチーズ	30g
塩、こしょう	少々

夏野菜の南瓜ととうもろこしを使った皮なしキッシュです。
耐熱容器もしくは焼き調理用のカップで作ると、お弁当にも最適です！

- ①南瓜をせん切りにする。
- ②ベーコンは短冊状にカットする。
- ③南瓜、とうもろこし、ベーコンを混ぜて、容器に入れる。
- ④卵、生クリーム、チーズ、塩こしょうを混ぜたものを③に流し込む
- ⑤オーブンで170度15分 (少量の場合は10分) または、トースターで15分程度焼く。

キッシュの皮の部分は、市販のパイ生地や、食パンなどを容器に敷き詰めることで代用できます！

延長おやつ
おこさませんべい
とうもろこしすなっく ひじきせんべい
こめこのロールクッキー (かぼちゃ)
こつぶあげ ひとくちビスケット

あまからせんべい (げんえん)
ミレーフ ソフトまめもち
スティックゼリー マドレーヌ
ココアクリームクッキー とうにゅうラスク

食材、商品の入荷の都合により、献立が変更となる場合があります