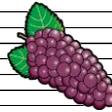


7月 乳児給食献立表

令和7年度
福祉給食センター

日	種	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらくかになるもの (きいろ)	備考	おやつ	
1	火	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華春雨サラダ デラウエア	牛乳 豚肉 みそ ハム	キャバツ 人蔘 ビーマン しいたけ きゅうり 人蔘 デラウエア	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま ごま油 砂糖		シークワサーゼリー	
2	水	牛乳 米粉パン スイカの甘酢あんかけ 金瓜汁 オレンジ	牛乳 スズキ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ ビーマン 人蔘 冬瓜 人蔘 しいたけ さやいんげん オレンジ	米粉パン 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 片栗粉		こくとうしぜんべい (ひとくちレモンゼリー)	
3	木	牛乳 じゃがいもごはん ウインナー なめこのみそ汁 メロン	牛乳 しらす干し かつお節 ウインナー 豆腐 わかめ みそ	さやいんげん 人蔘 とうもろこし なめこ 大根 小松菜 えのきたけ メロン	ごま ごま油 米 麦	ウインナー 0歳児: 2本 1歳児: 2本 2歳児: 3本	りんごヨーグルト (ぼどうゼリー)	
4	金	牛乳 お昼さまごはん ミートボール そうめん汁 すいか	牛乳 ささみ油揚げ 鶏肉 豚肉 油揚げ	玉ねぎ とうもろこし 人蔘 玉ねぎ 人蔘 ねぎ しいたけ オクラ すいか	米 麦 砂糖 パン粉 砂糖 片栗粉 そうめん 麩	七夕の会 ミートボール 0.1.2歳児: 3個	たなばたゼリー	
5	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 竹輪	人蔘 キャバツ 玉ねぎ ビーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳	
7	月	牛乳 シーフードピラフ ポトフ バナナ	牛乳 えび ベーコン ハム	人蔘 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし 玉ねぎ 人蔘 キャバツ エリンギ さやいんげん バナナ	米 麦 じゃがいも		カルテツほうれんそうドーナツ (おほしまスナック)	
8	火	牛乳 なめし 手作り鶏つくね なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ	なめしのもと 玉ねぎ ねぎ だけのこ なす 玉ねぎ 人蔘 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉 パン粉 じゃがいも		フルーツ燻天	
9	水	牛乳 食卓ロール (1/2) 焼きそば 豆腐ととうもろこしのスープ デラウエア	牛乳 豚肉 煮込み竹輪 青のり 豆腐	人蔘 玉ねぎ キャバツ ビーマン もやし 人蔘 とうもろこし チンゲンサイ しいたけ デラウエア	食卓ロール 焼きそばめん 片栗粉		ミルクプリン (パイゼリー)	
10	木	牛乳 ごはん じゃがいもそぼろ煮 なすと豚の冷しゃぶサラダ メロン	牛乳 鶏肉 はんぱん 豚肉	グリンピース 人蔘 玉ねぎ こんにゃく なす きゅうり 人蔘 もやし キャバツ レモン汁 メロン	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油		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 かじきの焼物揚げ ミネストローネ すいか	牛乳 かじき 青のり 卵 ベーコン	人蔘 玉ねぎ キャバツ トマト マッシュルーム パセリ すいか	ブルーベリーパン 小麦粉 油 じゃがいも	 誕生日会	果肉入りオレンジゼリー	
12	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ みそ	人蔘 ほうれんそう ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳	
14	月	牛乳 夏野菜カレー コールスローサラダ バナナ	牛乳 豚肉 豆乳 ささみ油揚げ	人蔘 玉ねぎ かぼちゃ ブルーン なす ビーマン キャバツ 人蔘 とうもろこし きゅうり バナナ	米 麦 じゃがいも カレールウ 砂糖		フローズンヨーグルト (いちごプリン)	
15	火	牛乳 ごはん さわらの煮付け 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 さわら みそ 豆腐	ねぎ 大根 人蔘 オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも		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	
16	水	牛乳 ミニロール ハンバーグ 夏野菜のスープ デラウエア	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 豆乳 豆腐	人蔘 玉ねぎ ビーマン トマト 玉ねぎ 人蔘 かぼちゃ なす デラウエア	ミニロール パン粉 砂糖		かぼちゃプリン (あまなつゼリー)	
17	木	牛乳 マーボー丼 コーンしゅうまい メロン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人蔘 だけのこ ねぎ なす 玉ねぎ とうもろこし メロン	片栗粉 砂糖 米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉		コーンしゅうまい 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	きなこせんべい (しらすわかめせんべい) ちゅうさんきんいりょう (夏前のお茶)
18	金	牛乳 キャロットロール 竹輪のごま揚げ 豆腐みそスープ フルーツポンチ	牛乳 竹輪 卵 豆乳 みそ ベーコン	キャバツ 人蔘 玉ねぎ さやいんげん しめじ とうもろこし みかん もち パナナ	キャロットロール 小麦粉 ごま 油 じゃがいも 砂糖	竹輪のごま揚げ 0歳児: 2個 1歳児: 2個 2歳児: 2個	スイートコーンおかし (グレーゼリー)	
19	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 竹輪	人蔘 玉ねぎ キャバツ ビーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳	
22	火	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいもとなすのみそ汁 すいか	牛乳 豚肉 竹輪 豚肉 みそ	生姜 人蔘 玉ねぎ なす 玉ねぎ さやいんげん しいたけ すいか	米 麦 砂糖 じゃがいも	豚肉の生姜焼き 0歳児: 1切 1歳児: 1切 2歳児: 2切	かぼちゃまんじゅう (ピーチゼリー)	
23	水	牛乳 黒糖ロール (1/2) 焼きうどん ささみときゅうりの和え物 バナナ	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ ささみ油揚げ	人蔘 ほうれんそう しいたけ きゅうり 人蔘 もやし バナナ	黒糖ロール うどん 砂糖 ごま		やさいかりんとう (じゃがいもおかし)	
24	木	牛乳 ごはん 鮭の生姜焼き ひじきの炒り煮 オレンジ	牛乳 鮭 ひじき 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	生姜 人蔘 枝豆 れんこん オレンジ	米 麦 砂糖		ソフトクリームヨーグルト <バナナ> (国産みかんゼリー)	
25	金	牛乳 クロロール (乳含む) 揚げ鶏のトマトソースがけ さつまいものスープ デラウエア	牛乳 鶏肉 豆腐 揚げ鶏	トマト 玉ねぎ 人蔘 人蔘 玉ねぎ しいたけ さやいんげん デラウエア	クロロール 砂糖 油 小麦粉 さつまいも 砂糖	揚げ鶏のトマトソースがけ 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	ブルーベリーのタルト <乳卵不使用> (ブルーベリーゼリー)	
26	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ	人蔘 ほうれんそう しいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳	
28	月	牛乳 ごはん 牛肉のごま風味炒め 豆腐とわかめのみそ汁 メロン	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 みそ	ねぎ 人蔘 玉ねぎ にら もやし 人蔘 玉ねぎ 小松菜 メロン	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 春雨		プリン (乳卵不使用)	
29	火	牛乳 ごはん 冬瓜のくす煮 厚焼き玉子 すいか	牛乳 鶏肉 卵 すり身	冬瓜 人蔘 グリンピース 生姜 人蔘 玉ねぎ ねぎ 小松菜 すいか	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉		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	
30	水	牛乳 さつまいもパン ひらめのごまパン焼き 枝豆の豆乳スープ バナナ	牛乳 ひらめ 豆乳 ハム	枝豆 人蔘 玉ねぎ とうもろこし しめじ 冬瓜 バナナ	さつまいもパン ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉		りんごゼリー	
31	木	牛乳 豆腐と卵のあんかけ丼 オクラのみそ汁 オレンジ	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	人蔘 玉ねぎ しいたけ しめじ ねぎ ほうれんそう オクラ 人蔘 えのきたけ オレンジ	砂糖 片栗粉 米 麦		マスカットゼリー	

*食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

**保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

7月のオススメレシピ☆揚げ鶏のトマトソースがけ☆

乳児6人分 (大人2人 子ども2人)

鶏ささみ	180g	玉ねぎ	25g
小麦粉	25g	人蔘	25g
水	27g	トマト水煮	12g
揚げ油	適量	ケチャップ	13g
		ソース	2g
		砂糖	2g
		水	22g

- ①人蔘、玉ねぎはみじん切りで切る。
- ②玉ねぎ・人蔘を炒め、トマト、水を入れて煮込む。煮込んだ後、調味料をいれて味を調える。(酸味強い場合は煮込んで酸味をとばす)
- ③鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ④小麦粉と水を混ぜ合わせてパッター液を作り、鶏肉につけ、揚げます。
- ⑤揚げた鶏肉に②のソースをかけて、出来上がり。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、たるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるものが多い夏野菜。ご家庭でもぜひたくさん取り入れてください。

- トマト**…赤い色に含まれているリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ナス**…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる
- きゅうり**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

午前おやつ・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
(びんえん)
ミレーフライ

