

令和7年7月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表

暑さに負けない体を作る～元気に夏を乗り切ろう～

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。規則正しい生活（早寝早起き朝ご飯）、適切な水分補給（のどが渇く前に飲む）を行い、熱中症を防いでいきましょう。

「七夕献立」

7月7日はひこ星とおり姫が、年に一度天の川で出会う日です。
七夕献立の「七夕そうめん」はめんを天の川に、めん1本1本を織り糸に、おくらを星に見立てています。



夏野菜のみりよく発見！



トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」

トマトはビタミンC、ビタミンEが豊富でミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。赤い色の成分のリコピンには抗酸化作用があり、油を使って調理すると体に吸収されやすくなります。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康に良い野菜です。

なす

紫色の皮にはポリフェノール

油との相性がよく、素揚げした後に煮たり炒めたりするとおいしさが増します。皮に含まれるポリフェノール成分ナスニンは活性酸素の働きを抑えるといわれています。



月	火	水	木	金	土
	1 鯖のみそ焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁(豆腐)	2 肉じゃが 焼きししゃも キャベツの甘酢 牛乳かん	3 鮭ののり揚げ 白菜と人参のおかかあみ みそ汁(かぼちゃ)	4 ポテトミートローフ ゆかりきゅうり みそ汁(おつゆふ)	5 洋風うどん バナナ
	未満児(米) ○さとう ○油	未満児(米) □糸こんにゃく ○油 ○さとう じゃがいも	未満児(米) かたくり粉 ○油	未満児(米) じゃがいも パン粉(乾) ふ(乾) △マヨネーズドレッシング	うどん(ゆで) ○ごま油 ○さとう
	△さわら ○白みそ △豚もも肉 木綿豆腐	△牛もも肉 □ししゃも ○かつわかめ(干) ○牛乳 粉寒天	さけ ○青のり ○削りかつお ×ちくわ ○みそ	○たまご △鶏ひき肉 ×かまぼこ ○みそ	△豚もも肉 △豚ひき肉
	チンゲン菜 たまねぎ にんじん △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり ○みかん缶	×しょうが はくさい にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ 白ねぎ	たまねぎ グリンピース(冷) きゅうり にんじん △えのき茸 ○ねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ △干ししいたけ ○ねぎ バナナ
7 七夕そうめん 鶏肉となすの揚げびたすいか	8 豚肉のしょうが焼き キャロットラペ みそ汁(じゃがいも)	9 カレイのごまからめ 高野豆腐のいため煮 すまし汁(卵豆腐) たこじゃが風	10 紅風キンカツ ほうれん草のしらす和 みそ汁(豆腐・わかめ)	11 さばのノルウェー風 ポテトサラダ すまし汁(きのこ)	12 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ
未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう そうめん(乾)	未満児(米) ○油 ○さとう ○オリーブ油 じゃがいも	未満児(米) ○さとう △いりごま ○油 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉	未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング パン粉(乾) ○バター ○油	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう かたくり粉 じゃがいも △マヨネーズドレッシング	
△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬)	△豚もも肉 木綿豆腐 ○みそ	かれい 高野豆腐 △鶏ひき肉 ×たまご豆腐 ○青のり	○鶏ささみ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 ○かつわかめ(干) ○みそ	△さば □ロースハム 絹ごし豆腐 ○たまご	
×しょうが ○なす ○ピーマン キャベツ トマト オクラ コーン(冷) すいか	×しょうが たまねぎ にんじん △しめじ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ○ねぎ コーン(冷)	ほうれん草(冷) にんじん たまねぎ ○ ねぎパセリ(生)	×にんにく きゅうり にんじん たまねぎ △えのき茸 △しめじ ○ねぎ	
14 カレーチー マヨネーズサラダ マカロニソテー	15 ゴーヤチャンプルー ちくわのごま揚げ みそ汁	16 八宝菜 春雨の酢の物 肉団子 パインケーキ	17 白身魚のあんかけ 三色野菜の和風サラダ みそ汁(なす)	18 親子煮 かりかりきゅうり すまし汁(うどん)	19 きつねうどん バナナ
未満児(米) ○油 じゃがいも △マヨネーズドレッシング マカロニ(乾)	未満児(米) ○油 ○ごま油 小麦粉 △いりごま	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 はるさめ(乾) △いりごま △マヨネーズドレッシング ホットケーキミックス	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう	未満児(米) ○油 ○さとう △マヨネーズドレッシング 干しうどん(乾)	うどん(ゆで) ○さとう
△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	木綿豆腐 △豚もも肉 ○たまご ○削りかつお ×ちくわ △鶏もも肉 ○かつわかめ(干) ○みそ	△豚もも肉 □むきえび 豆乳(調整豆乳)	白身魚 □ロースハム ×かまぼこ ○みそ	△鶏もも肉 ○たまご ふ(乾) □油揚げ	□油揚げ
たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり △しめじ	たまねぎ にんじん △ゴーヤ かぼちゃ ○ねぎ	はくさい たまねぎ にんじん △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ×しょうが 肉団子(冷) きゅうり △パイン缶	たまねぎ にんじん コーン(冷) きゅうり グリンピース(冷) キャベツ なす 白ねぎ	たまねぎ △干ししいたけ ほうれん草(冷) にんじん きゅうり △しめじ ○ねぎ	にんじん △えのき茸 ○ねぎ たまねぎ バナナ
21 	22 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ゆかりきゅうり ばち汁	23 クリスピーフィッシュ きんぴらごぼう みそ汁(ほうれん草) 冬瓜チーズケーキ	24 油淋鶏(ユリチー) にんじんしりしり かきたま汁	25 豚肉の柔らかく西京焼き 和風サラダ かぼちゃのスープ	26 焼きそばパン ジュース・バナナ
未満児(米) ○さとう ○油 さつま芋 △いりごま コーンスターチ かたくり粉	未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング コーンフレーク パン粉(乾) ○油 ○さとう △いりごま ○ごま油 グラニュー糖 ○バター	未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング コーンフレーク パン粉(乾) ○油 ○さとう △いりごま ○ごま油 グラニュー糖 ○バター	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉	未満児(米) ○油 マカロニ(乾) ○さとう 小麦粉	毎月最終金曜日は おやつパンです。 今月は 25日 あんぱんです
	○鶏もも肉	白身魚 ×ちくわ □油揚げ ○みそ △クリームチーズ ○牛乳 ○たまご	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) ○たまご 絹ごし豆腐	△豚ロース肉 □ベーコン 豆乳(調整豆乳) ○みそ ○削りかつお ○ヨーグルト	
	たまねぎ にんじん だいこん ○ねぎ きゅうり ○白ねぎ	△ごぼう にんじん ほうれん草 たまねぎ 冬瓜	○白ねぎ ×しょうが たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ にんじん もやし	たまねぎ △しめじ コーン(冷) きゅうり にんじん かぼちゃ キャベツ	
28 誕生日会 ビビンバ とんじゃがスープ ケーキ	29 あじのトマトチーズ焼き ピーマンとこんにゃくの甘辛炒め みそ汁(さつま芋)	30 牛野菜炒め オムレツ 豆腐のスープ チュウパ(韓国風おにぎり)	31 豚肉のスタミナ焼き 白菜の磯あえ 五目汁		
米 ○さとう ○ごま油 ○油 じゃがいも	未満児(米) ○オリーブ油 □糸こんにゃく ○油 ○さとう ○ごま油 おつゆふ(乾)	未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○さとう ○油 ○さきいも □こんにゃく		
△豚ひき肉 △豚もも肉	△あじ □さつま揚げ □油揚げ ○みそ △とろけるチーズ	△牛もも肉 ○みそ 木綿豆腐 ○かつわかめ(干) ○焼きのり	△豚もも肉 △鶏もも肉 ○焼きのり		
×しょうが ほうれん草 にんじん もやし ○ねぎ ×ケーキ たまねぎ	たまねぎ ×にんにく パセリ(乾) にんじん ○ピーマン さつま芋 ○白ねぎ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ×しょうが ×にんにく りんご ×オムレツ(冷) パセリ(生) ×たくあん	らまねぎ ×にんにく はくさい にんじん だいこん △干ししいたけ		

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。