

7月のこんだて

2025年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	火	牛乳 バナナ	ごはん さわらの野菜あんかけ かぼちゃの昆布煮 なすのみそ汁	牛乳 ブルーベリーとクリームチーズのパン	さわら、油揚げ、みそ、牛乳、クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、片栗粉、かぼちゃ、にんじん、チンゲン菜、こねぎ、玉ねぎ、なす、バナナ、砂糖、しょうゆ、みりん、ブルーベリージャム	522 kcal 23.7 g
2 16 30	水	牛乳 ひとくちトースト (きなこ)	キーマカレー スパゲティサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 オレンジとバインのゼリー ビスケット	豚肉、高野豆腐、ハム、きな粉、牛乳、寒天、パン、6分つき米、ビスケット、スパゲティ、こめ油、にんじん、ほうれん草、トマト缶、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、バイン缶、オレンジジュース、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ	520 kcal 18.7 g
3 17 31	木	牛乳 手作りポーロ	みそラーメン じゃがいもの塩きんぴら すいか	麦茶 大豆とわかめの混ぜごはん	豚肉、大豆水煮、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、わかめ、青のり、小麦粉、中華麺、6分つき米、じゃがいも、コーン、ごま油、こめ油、いりごま、にんじん、チンゲン菜、しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、すいか、黒砂糖、食塩、酒、みりん、しょうゆ、砂糖	517 kcal 17.5 g
4 18	金	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ごはん 鶏つくねの照り焼き 小松菜の納豆あえ もやしのみそ汁	牛乳 ぎょうざの皮せんべい	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、ぎょうざの皮、片栗粉、こめ油、マヨドレ、小松菜、にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、玉ねぎ、砂糖、食塩、酒、みりん、しょうゆ	518 kcal 24.6 g
5 19	土	牛乳 ビスケット	しらすマヨトースト 肉団子入り和風ポトフ オレンジ	麦茶 たぬきおにぎり チーズ	豚肉、豆腐、しらす、牛乳、チーズ、青のり、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、ビスケット、片栗粉、マヨドレ、揚げ玉、にんじん、ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、オレンジ、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖	515 kcal 20.6 g
7	月	麦茶 カルシウムせんべい	七夕ちらし 豚肉の南部焼き お麴のすまし汁 バナナ 	牛乳 みかん豆乳プリン	豚肉、鶏肉、卵、牛乳、豆乳、みそ、こんぶ、かつお、寒天、せんべい、6分つき米、麩、片栗粉、ごま油、いりごま、オクラ、にんじん、小松菜、しょうが、玉ねぎ、バナナ、みかん缶、オレンジジュース、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	500 kcal 17.9 g
8 22	火	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ごはん 切干大根の落とし揚げ ブロッコリーのさっぱりあえ チンゲン菜のすまし汁	牛乳 にんじんジャムトースト	鶏肉、かまぼこ、豆腐、牛乳、こんぶ、かつお、小麦粉、6分つき米、片栗粉、パン、こめ油、にんじん、ブロッコリー、チンゲン菜、切干大根、玉ねぎ、しめじ、レモン、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、みりん	525 kcal 19.2 g
9 23	水	牛乳 ビスケット	パン 鮭のトマトソース フレンチサラダ アスパラのスープ 9日 ももゆり食育 とうもろこし 	麦茶 とうもろこし ごま塩おにぎり	鮭、ハム、牛乳、粉チーズ、パン、ビスケット、小麦粉、6分つき米、とうもろこし、こめ油、黒いりごま、にんじん、アスパラ、トマト缶、パセリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、食塩、みりん、砂糖、コンソメ、酢	510 kcal 20.0 g
10 24	木	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ゆかりごはん 冬瓜と豚肉の炒め煮 春雨のツナマヨサラダ 豆腐みそ汁	牛乳 きなこパイ	豚肉、ツナ、豆腐、みそ、きなこ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、わかめ、パン、6分つき米、春雨、パイ皮、こめ油、マヨドレ、白いりごま、にんじん、いんげん、とうがん、きゅうり、玉ねぎ、ゆかりふりかけ、砂糖、酒、しょうゆ	517 kcal 18.3 g
11 25	金	牛乳 塩せんべい	冷やしそうめん 麩チャンプルー ももヨーグルト	牛乳 ウインナーチャーハン	豚肉、ツナ、ウインナー、豆乳ヨーグルト、牛乳、かつお、こんぶ、せんべい、そうめん、6分つき米、麩、ごま油、トマト、オクラ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、もやし、キャベツ、もも缶、レモン、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖	511 kcal 17.3 g
12 26	土	牛乳 クラッカー	豚丼 さつまいもサラダ 厚揚げのみそ汁	麦茶 豆乳リゾット	豚肉、鶏肉、生揚げ、豆乳、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、クラッカー、さつまいも、こめ油、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、砂糖、しょうゆ、酒、食塩、鶏がらスープの素	514 kcal 22.9 g
14 28	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 えのきのすまし汁	牛乳 桜えびのスコーン	鶏肉、油揚げ、桜えび、豆乳、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、ひじき、せんべい、6分つき米、小麦粉、白いりごま・すりごま、こめ油、にんじん、いんげん、小松菜、えのき、玉ねぎ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ベーキングパウダー	520 kcal 18.4 g

* 月平均栄養価 エネルギー:516kcal たんぱく質:19.9g 脂質:17.8g
カルシウム:257mg 鉄:2.2mg 塩分:1.8g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】