



令和7年度7月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1 (火)	麦飯 松風焼き キャベツのおかか和え 根菜のみそ汁	オレンジ	米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、押麦、油 パン粉、マーガリン	鶏肉、脱脂粉乳、卵 みそ、煮干し、黒ごま ごま、かつおぶし	オレンジ、たまねぎ、キャベツ にんじん、ごぼう、干しぶどう れんこん、りんご、ねぎ こんぶ	酢、しょうゆ 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 オールレーズン ミルク
2 (水)	白飯 じゃが芋と高野豆腐のそぼろあん 野菜のみそ汁	バナナ	米、じゃがいも 油、片栗粉 砂糖、菓子	牛乳、豆腐、鶏肉 高野豆腐、みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒 みりん 麦茶	(0)お茶 がんばれ野菜家族 (1・2) 牛乳 おにぎりせんべい 牛乳
3 (木)	食パン バンバンジー トマトのかき玉スープ	オレンジ	食パン 油、砂糖	牛乳、鶏肉 卵、ごま	とうもろこし、きゅうり オレンジ、トマト缶 たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、酒 がらスープ素 塩、パセリ粉 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 とうもろこし 牛乳
4 (金)	白飯 魚の照り焼き ピーマンソテー なすのみそ汁	バナナ	米、砂糖、油	牛乳、あかうお、豆腐 みそ、煮干し	ピーマン、ねぎ、こんぶ 赤ピーマン、コーン えのきたけ、バナナ、なす オレンジ果汁	しょうゆ、酒 みりん、塩 ゼラチン 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 オレンジゼリー 牛乳
5 (土)	ジャージャーめん 牛乳	オレンジ	うどん、片栗粉 ごま油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、米みそ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 源氏パイ お茶
7 (月)	人参ご飯 肉じゃが風 にゅうめん	オレンジ	米、じゃがいも 糸こんにゃく 小麦粉、砂糖 そうめん、油	牛乳、豚肉、卵 バター、脱脂粉乳 油あげ、煮干し カルピス	たまねぎ、オレンジ、にんじん オクラ、グリーンピース、こんぶ あおのり	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 星型クッキー カルピス
8 (火)	食パン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ	バナナ	食パン マカロニ 砂糖、油 片栗粉	鶏肉、脱脂粉乳 きな粉	トマト缶、たまねぎ、バナナ にんじん、キャベツ 赤ピーマン、黄ピーマン えのきたけ、にんにく	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 マカロニあべかわ ミルク
9 (水)	白飯 豚肉とオクラのすき煮 もやしのみそ汁	スイカ	米 糸こんにゃく 砂糖、油 菓子	厚揚げ、豚肉 ちくわ、みそ 飲むヨーグルト	すいか、もやし、たまねぎ にんじん、えのきたけ、オクラ わかめ	鰹・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ハーベスト 鉄強化飲むヨーグルト
10 (木)	白飯 なつとく井 キャベツの昆布あえ 麩のみそ汁	オレンジ	米、砂糖 焼ふ、油	納豆、豚肉、牛肉 油あげ、みそ、煮干し ごま	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、はくさい、ねぎ えのきたけ、塩こんぶ しょうが、こんぶ	しょうゆ 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 きつねおにぎり お茶
11 (金)	食パン 魚の味噌ごまマヨネーズ焼き こまつなのすまし汁	バナナ	食パン、砂糖 卵不使用マヨネーズ 油	牛乳、あかうお みそ、ごま	バナナ、たまねぎ えのきたけ、こまつな にんじん、ピーマン、ねぎ ぶどう果汁	鰹・昆布だし汁 ゼラチン しょうゆ 酒、塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 ブドウゼリー 牛乳
12 (土)	五目うどん 牛乳	オレンジ	うどん 菓子	牛乳、さつまあげ 鶏肉、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 チョイス お茶
14 (月)	白飯 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 野菜スープ	スイカ	米、油、砂糖 菓子	牛乳、牛肉 みそ、ごま	たまねぎ、すいか、キャベツ にんじん、ピーマン、わかめ	酒、しょうゆ がらスープ素 塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 まがりせんべい 牛乳
15 (火)	麦飯 魚のみそ煮 切干し大根の旨煮 豆腐のすまし汁	バナナ	米、食パン 砂糖、押麦	さば、豆腐、脱脂粉乳 みそ、油あげ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん こまつな、しょうが、こんぶ 切り干しだいこん グリーンピース	しょうゆ、酒、塩 ケチャップ みりん 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 ミニサラダ ミルク

給食室からの お知らせ



園で栽培している夏野菜が元気に育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。給食でもこれからの季節はたくさんの夏野菜を使います。野菜をおいしく食べて、夏バテを防止して、元気に夏を乗り切りましょう。また、暑い日が続きますので、水分補給をしっかりと行い、熱中症などに気をつけて過ごしましょう。朝食をきちんと食べると水分も摂れます。朝ごはんは必ず食べて登園しましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

6月分の主食・副食費の引き落とし日

7/22日(火)です





令和7年度7月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
16 (水)	食パン ミートボールのトマトシチュー コールスローサラダ オレンジ	食パン、片栗粉 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 砂糖、菓子	牛乳、牛肉、豚肉	キャベツ、たまねぎ、オレンジ にんじん、グリーンピース	しょうゆ、酢 ケチャップ、酒 がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳
17 (木)	菜飯 白身フライ 春雨のさっぱり和え カレースープ ゼリー  誕生日会	米、小麦粉、じゃがいも 油、パン粉、砂糖 マーガリン、はるさめ 卵不使用マヨネーズ、ココア	ホキ、脱脂粉乳 卵、かまぼこ	たまねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、酢、しょうゆ がらスープ素、麦茶、もろこしゼリー ベーキングパウダー、薬膳 塩、カレー粉、パセリ粉	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 マーブルケーキ ミルク
18 (金)	食パン ローストチキン きゅうりとにんじんのサラダ たまねぎのすまし汁 バナナ	食パン、小麦粉 砂糖、油 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉 油あげ、ごま いわし	バナナ、たまねぎ、きゅうり にんじん、干しぶどう、ねぎ こんぶ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢 ベーキングパウダー 塩、酒 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 ぶどう蒸しパン 牛乳
19 (土)	ちゃんぽん 牛乳 オレンジ	中華めん、油 菓子	牛乳、豚肉 さつまあげ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 こつぶっこ お茶
22 (火)	無農薬米ご飯 切り干し大根と豚肉の中華炒め わかめのみそ汁 スイカ	米、砂糖 油、ごま油	脱脂粉乳、豆腐 豚肉、さつまあげ みそ、煮干し	すいか、たまねぎ、にら にんじん、切り干しだいこん わかめ、こんぶ りんご果汁	しょうゆ ゼラチン 酒、塩 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 アップルゼリー ミルク
23 (水)	白飯 チキンカレー キャベツとツナのサラダ バナナ	米、じゃがいも 油、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉、ツナ缶	キャベツ、バナナ、たまねぎ きゅうり、にんじん、トマト缶 グリーンピース	酢、塩 カレールー (乳・卵なし) 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 きな粉餅せんべい 牛乳
24 (木)	食パン じゃがいもの洋風煮 鶏つみれスープ オレンジ	食パン じゃがいも 砂糖、片栗粉 はるさめ	豆乳、脱脂粉乳、鶏肉 ベーコン(乳・卵なし) きな粉	たまねぎ、オレンジ、にんじん ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 豆乳もち ミルク
25 (金)	白飯 酢鶏風煮 きのこのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも 油、片栗粉 砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐 かまぼこ、みそ 煮干し	たまねぎ、れんこん、バナナ ねぎ、ピーマン、にんじん なめこ、えのきたけ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酢 酒、塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 野菜チップ 牛乳
26 (土)	焼きそば 牛乳 オレンジ	中華めん 菓子	牛乳、豚肉 さつまあげ かつおぶし	オレンジ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ミニサラダ お茶
28 (月)	白飯 豚肉と野菜のカレー炒め 春雨汁 オレンジ	米、はるさめ 油 菓子	牛乳、豚肉、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん もやし、ピーマン、にら 赤ピーマン、こんぶ	しょうゆ みりん、塩 カレー粉 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 サラダせん 牛乳
29 (火)	食パン チーズミートなす 豆腐スープ バナナ	食パン じゃがいも 油	豆腐、卵、豚肉 脱脂粉乳、チーズ	バナナ、たまねぎ、なす トマト缶、グリーンピース わかめ	しょうゆ、塩 ケチャップ がらスープ素 パセリ粉、麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 玄米シリアルバー ミルク
30 (水)	食パン 魚のマリネサラダ 南瓜のクリームスープ バナナ ピザトースト作り (つき・ひかり)	食パン、小麦粉 砂糖、油 ごま油 菓子	牛乳、あかうお 脱脂粉乳、チーズ	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ にんじん、トマト、きゅうり ピーマン、レモン	酢、しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ピザトースト 牛乳
31 (木)	白飯 豚肉のハヤシ風 和風野菜サラダ オレンジ	米、砂糖、油	豚肉、脱脂粉乳 ちくわ、いわし	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、グリーンピース ひじき、ピーマン、コーン	酢、しょうゆ、塩 ハヤシフレーク (乳・卵なし) 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 かむかむ小魚 ミルク

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

オクラ



緑色が鮮やかな夏野菜で、茹でて刻むとネバネバするのが特徴的です。オクラにはペクチンという食物繊維が多く含まれています。便通をよくしたり、胃粘膜の保護、血中コレステロールを減らして血圧を下げる効果もあり、大人にもうれしい食べ物です。調理する際、板ずりして産毛を取って茹でると口あたりがよくなります。固めに茹でておけば、冷凍保存も可能です。



6月分の主食・副食費の引き落とし日

7/22日(火)です