



令和7年度 7月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児	以上児	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
	主食			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	午後おやつ	
1 (火)			ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	米、片栗粉 油、砂糖 せんべい	牛乳 白身魚、煮干し すりごま	オクラ、人参、玉葱 万能ねぎ、生姜 出し昆布、干若布	しょう油 酒、酢、塩 カレー粉	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
2 (水)			パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	パン、クラッカー マカロニ、油 マヨネーズ 鉄強化ウエハース	牛乳 粉チーズ ロースハム ベーコン	玉葱、茄子 トマト、胡瓜、人参 えのき茸、オクラ	塩 スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 丸ボーロ
3 (木)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 焼うどん えのきだけスープ	米、油 乾めん かりんとう	牛乳 豚肉、さつま揚げ かつお節	キャベツ、もやし 人参、玉葱 えのき茸、ピーマン 万能ねぎ	ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 サブレ
4 (金)			ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁	米、油、砂糖 クッキー	牛乳 豆腐、牛肉 味噌、油揚げ、煮干し 卵	小松菜、玉葱 人参、万能ねぎ 干若布	しょう油、酒 みりん	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 ウエハース
5 (土)			ごはん チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 ビスケット	牛乳 スキムミルク 鶏肉、ゆで大豆 かに風味かまぼこ	玉葱、胡瓜、人参 スイートコーン グリーンピース	カレールウ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
7 (月)	未満児 クラス 主食 なし		パン ひやむぎ バナナ チーズ	パン 冷麦、砂糖 ゼリー	牛乳、プロセスチーズ ロースハム、白ごま かつお節 卵	バナナ、トマト 胡瓜、オクラ 干椎茸、出し昆布	しょう油 みりん、塩	牛乳 ゼリー	牛乳 カステラ
8 (火)			ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	米、油 片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳 合挽肉 赤味噌 卵	とうもろこし、茄子 玉葱、もやし ピーマン、万能ねぎ 生姜、人参	酒、塩 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 むしとうもろこし	牛乳 サブレ
9 (水)			ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	じゃが芋、米 砂糖、油 あられ	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 牛肉 かまぼこ、煮干し	玉葱、青梗菜 人参、さやいんげん 出し昆布 おやつ昆布	しょう油 塩	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛乳 クラッカー
10 (木)			ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	米、食パン 糸こんにゃく 油、砂糖 いちごジャム	牛乳 牛肉 かつお節、すりごま	ごぼう、もずく、人参 さやいんげん、生姜 万能ねぎ、出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
11 (金)			ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉葱と油揚げのみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 クッキー	牛乳 プロセスチーズ 豚ヒレ、味噌 煮干し、油揚げ	西瓜、玉葱 キャベツ、人参 万能ねぎ、生姜	しょう油 酢	牛乳 すいか チーズ クッキー	牛乳 かりんとう
12 (土)			パン ソイミートペネ コーンとキャベツのスープ	パン、ペンネ 油、砂糖 丸ボーロ	牛乳 粉チーズ 合挽肉 ゆで大豆	キャベツ、パセリ トマトピューレ、玉葱 スイートコーン ピーマン、人参	ケチャップ しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 おかき
14 (月)			ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	米、油 小麦粉、片栗粉 サブレ	牛乳 豆腐、まぐろ油漬 煮干し 卵	トマト、玉葱 えのき茸、人参 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 塩、酒	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 カステラ
15 (火)			ごはん 開花煮 麩のすまし汁	米、白玉ふ ホットケーキミックス 油、砂糖	牛乳、鉄強化牛乳 豆腐、鶏肉、竹輪 煮干し 卵	玉葱、人参、小松菜 さやいんげん 万能ねぎ、ブルー 出し昆布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 小松菜とブルー のケーキ	牛乳 丸ボーロ
16 (水)			パン 夏野菜のスープ ポテトサラダ(マカロニ)	パン、じゃが芋 マヨドレ、マカロニ 油、クラッカー 鉄強化ウエハース	牛乳 粉チーズ ロースハム、ベーコン	玉葱、茄子、トマト 胡瓜、えのき茸 オクラ	塩 スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 あられ
17 (木)			ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	米、油 砂糖 かりんとう	牛乳 スキムミルク 豚肉、バター かに風味かまぼこ	南瓜、玉葱、胡瓜 トマト、レーズン スイートコーン 枝豆むき身	カレールウ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 サブレ

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※18日(金)は、誕生日会になります。

色なしの日付は
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和7年度 7月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児 以上児		献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
	主食			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	午後おやつ	おやつ
18 (金)	誕生会 		ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁 すいか	米、片栗粉 油、上新粉 白玉ふ、砂糖	牛乳 アイスクリーム 白身魚、煮干し すりごま、油揚げ	西瓜、胡瓜、人参 枝豆むき身、万能ねぎ 干ひじき、出し昆布 干若布、あおのり	しょう油 みりん 酢、塩	牛乳 アイスクリーム	牛乳 クッキー
19 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 肉みそうどん バナナ	米、乾めん 砂糖、油 ビスケット	牛乳 鶏ひき肉、赤味噌 卵	バナナ、トマト もやし、胡瓜、生姜	スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
22 (火)	食育の日  		ごはん 肉団子スープ ひじきと切り干しのマヨサラダ	米、春雨 マヨドレ、砂糖 片栗粉、ごま油 クッキー	牛乳 鶏ひき肉、かつお節	白菜、人参、胡瓜 玉葱、切干大根 万能ねぎ、生姜 干ひじき	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 ウエハース
23 (水)			ごはん 白身魚のから揚げ マカロニのケチャップ煮 ポテトスープ	米、じゃが芋、油 マカロニ、砂糖 片栗粉、上新粉 せんべい	牛乳 白身魚、ハム	玉葱、人参 パセリ	ケチャップ 塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
24 (木)			ごはん 和風マーボー春雨 青梗菜のスープ	米、春雨 砂糖、片栗粉 ごま油	牛乳 豚ひき肉、厚揚げ ベーコン	とうもろこし、玉葱青 梗菜、人参 万能ねぎ、生姜	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 むしとうもろこし	牛乳 サブレ
25 (金)			ごはん エス肉(ニック)じゃが 茄子のみそ汁	じゃが芋、米 砂糖、油 あられ	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 豚肉、豆腐 味噌、煮干し	玉葱、人参、茄子 グリーンピース 万能ねぎ おやつ昆布	しょう油 みりん カレー粉	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛乳 クラッカー
26 (土)			ごはん 鶏ごぼうの炒め煮 えのきのすまし汁	米 こんにゃく 油、砂糖 丸ボーロ	牛乳 豚肉、煮干し、白ごま	人参、たけのこ ごぼう、えのき茸 玉葱、万能ねぎ 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 おかき
28 (月)			ごはん 鶏天 トマトときゅうりのサラダ なめこ豆腐のみそ汁	米、油 てんぷら粉 マヨドレ サブレ	牛乳 鶏肉、豆腐 味噌、煮干し	トマト、玉葱 胡瓜、なめこ 万能ねぎ	しょう油 酢、酒、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 カステラ
29 (火)			パン ボルシチ ツナサラダ	パン、じゃが芋 油、砂糖 食パン いちごジャム	牛乳 エバミルク まぐろ油漬、バター 牛肉	胡瓜、玉葱 人参、キャベツ	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
30 (水)			ごはん レバーのてり煮 切干し大根サラダ キャベツのみそ汁	米、砂糖 油、ごま油 おかき	牛乳 鶏レバー、ロースハム 味噌、煮干し 油揚げ、おやついりこ	玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 切干大根、万能ねぎ 生姜	しょう油 酢、酒	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クッキー
31 (木)			ごはん 厚揚げの中華風煮 卵スープ	米、ごま油 ホットケーキミックス 砂糖、油 片栗粉	牛乳 鉄強化牛乳 厚揚げ、豚肉 卵	玉葱、キャベツ、人参 たけのこ、小松菜 さやいんげん プルーン、万能ねぎ	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 小松菜とプルーン のケーキ	牛乳 あられ

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	485	19.4	19	311	2.5	390	0.29	0.44	17	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	553	20.9	19.8	273	3.0	447	0.32	0.4	20	

*平均栄養価は行事食を含む

おすすめレシピ紹介

さっぱり味が人気!!豚肉の南蛮漬け

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ②①を油で揚げる。
- ③しょう油、砂糖、酢、生姜汁、ねぎを合わせ②を漬け込む。

【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
豚ヒレ肉	240g	しょう油	12g
片栗粉	24g	砂糖	12g
油	28g	酢	10g
酒	6g	生姜	4g



【一人分栄養価】
エネルギー: 142kcal
食塩相当量: 0.5g
カルシウム: 4mg

