

2025 年 7 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	未満児 添加物	献 立 材	料	3時おやつ	材料
1/火	牛乳 お菓子	ご飯 魚のピカタ 青菜の和え物 すまし汁		米 カレイ 塩 小麦粉 卵 粉チーズ パセリ 小松菜 キャベツ 人参 しめじ 揚げ 醤油 豆腐 人参 ワカメ 醤油 いりこだし		牛乳 胡麻せんべい	牛乳 薄力粉 黒胡麻 胡麻 白砂糖 塩 油
2/水	牛乳 お菓子	ご飯 生姜焼き 春雨サラダ	青菜飯	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 酒 醤油 ロースハム 春雨 人参 胡瓜 醤油 酢 胡麻油		牛乳 レーズンパン	牛乳 強力粉 砂糖 塩 卵 スキム マーガリン イースト レーズン グラニュー糖
3/木	牛乳 お菓子	ご飯 照り焼きチキン 納豆和え 味噌汁		米 鶏肉 醤油 みりん 白砂糖 納豆 キャベツ 人参 にら 醤油 大根 ワカメ 揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 すいか 黒糖蒸しパン	牛乳 すいか 薄力粉 BP 卵 黒砂糖 さつま芋
4/金	牛乳 お菓子	ご飯 竜田揚げ トマトと茄子のサラダ すまし汁		米 タイ サバ 生姜 醤油 片栗粉 油 トマト 茄子 胡瓜 白砂糖 酢 醤油 胡麻油 小松菜 人参 えのき 醤油 いりこだし		牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き粉 卵 キャベツ たくあん 天かす ソース 花かつお 青のり
5/土	牛乳 お菓子	ルーローハン風混ぜご飯 たたき胡瓜 すまし汁		米 豚バラ肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 砂糖 醤油 酢 酒 オイスターソース 胡瓜 醤油 胡麻油 豆腐 人参 ワカメ 葱 醤油 いりこだし		牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 マカロニ 黄粉 黒砂糖 塩
6/日		ご飯 ハヤシチュー サラダ パナナ		米 牛肉 玉葱 人参 ハヤシルウ レタス トマト 胡瓜 ドレッシング パナナ		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
7/月	牛乳 お菓子	ちらし寿司 イカ天 和風和え そうめん汁		米 蓮根 人参 椎茸 寿司酢 インゲン 卵 さくらでんぶ イカ天 油 キャベツ 人参 胡瓜 花かつお 醤油 そうめん 人参 オクラ 醤油 いりこだし		牛乳 ゼリー バナナマフィン	牛乳 ゼリー 薄力粉 BP 卵 白砂糖 マーガリン パナナ
8/火	牛乳 お菓子	ご飯 魚のチーズ焼き コーンサラダ 味噌汁		米 豚バラ肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 砂糖 醤油 酢 酒 オイスターソース コーン缶 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング 南瓜 揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 冷やし煮豆	牛乳 金時豆 黒砂糖 塩
9/水	牛乳 お菓子	ご飯 焼肉 ポテトサラダ	オレンジ	米 牛肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 醤油 ロースハム じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ 塩こしょう		牛乳 UFOパン	牛乳 強力粉 薄力粉 卵 塩 マーガリン 白砂糖 スキムミルク
10/木	牛乳 お菓子	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 もやしのナムル		米 鶏肉 小麦粉 大豆 玉葱 人参 ピーマン 醤油 コンソメ ケチャップ もやし 小松菜 人参 すり胡麻 生姜 白砂糖 醤油 胡麻油		牛乳 ホットケーキ	牛乳 薄力粉 卵 BP 牛乳 白砂糖
11/金	牛乳 お菓子	ご飯 魚の磯辺揚げ ピーピー酢の物 すまし汁		米 赤魚 塩 青のり 薄力粉 卵 油 ささ身 ピーマン パプリカ 胡瓜 ワカメ 酢 醤油 小松菜 人参 えのき 醤油 いりこだし		牛乳 オレンジ スイートポテト	牛乳 オレンジ さつま芋 白砂糖 スキムミルク マーガリン
12/土	牛乳 お菓子	冷やし中華 卵スープ パナナ		中華乾麺 ロースハム もやし 胡瓜 トマト すり胡麻 醤油 酢 白砂糖 中華だし 胡麻油 卵 玉葱 ワカメ 葱 醤油 いりこだし パナナ		牛乳 ジャムサンド	牛乳 サンドパン ジャム
13/日		ご飯 餃子 和え物 味噌汁		ご飯 餃子 酢 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 すり胡麻 醤油 じゃが芋 玉葱 ワカメ 葱 味噌 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
14/月	牛乳 お菓子	親子丼 胡麻酢和え	麩の味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 かまぼこ 葱 卵 酒 醤油 片栗粉 もやし キャベツ 人参 胡瓜 酢 醤油 胡麻油		牛乳 オレンジ 南瓜ドーナツ	牛乳 オレンジ 薄力粉 BP 南瓜 白砂糖 卵 油
15/火	牛乳 お菓子	ご飯 麻婆豆腐 じゃこ和え	パナナ	米 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 にら 酒 味噌 醤油 みりん 片栗粉 しらす干し レタス 人参 胡瓜 醤油		牛乳 あんパン	牛乳 強力粉 薄力粉 塩 白砂糖 スキムミルク 卵 イースト マーガリン 餡子
16/水	牛乳 お菓子	ご飯 魚の葱焼き マカロニサラダ 味噌汁		米 赤魚 葱 にんにく 生姜 白砂糖 醤油 酢 胡麻油 マカロニ キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 醤油 マヨネーズ 茄子 玉葱 しめじ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 チーズおかき	牛乳 白玉粉 卵 塩 チーズ サラダ油
17/木	牛乳 お菓子	ご飯 メンチカツ フレンチ和え ミネストローネ		米 メンチカツ 油 レタス 人参 胡瓜 みかん缶 酢 醤油 ベーコン トマト じゃが芋 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油		牛乳 和風ケーキ	牛乳 薄力粉 BP 卵 マーガリン 白砂糖 甘納豆 ほうれん草
18/金	牛乳 お菓子	ご飯 魚の胡麻風味揚げ ツナサラダ 味噌汁	ワカメ飯	米 赤魚 塩 片栗粉 油 すり胡麻 醤油 みりん ツナ缶 レタス キャベツ 胡瓜 人参 酢 醤油 大根 揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 豆団子	牛乳 白玉粉 薄力粉 大豆 白砂糖 塩
19/土	牛乳 お菓子	スパゲティナポリタン スープ パナナ		カットスパ麺 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ コンソメ 醤油 キャベツ 人参 玉葱 醤油 いりこだし パナナ		牛乳 セサミスティック	牛乳 さつま芋 白砂糖 胡麻 油
20/日		スタミナ丼 和え物 オレンジ		米 豚肉 玉葱 ニンニク 酒 醤油 みりん 白砂糖 片栗粉 もやし 小松菜 人参 すり胡麻 醤油 オレンジ		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
21/月		ご飯 唐揚げ サラダ すまし汁		米 鶏肉 生姜 ニンニク 醤油 片栗粉 油 レタス 人参 胡瓜 コーン缶 ドレッシング 豆腐 えのき 葱 醤油 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
22/火	牛乳 お菓子	ご飯 魚のムニエル ゆかり和え そうめん汁		米 カレイ 塩 薄力粉 カレー粉 キャベツ 人参 胡瓜 ゆかり 醤油 そうめん 小松菜 人参 醤油 いりこだし		牛乳 フルーツマフィン	牛乳 薄力粉 BP 卵 マーガリン 白砂糖 黄桃缶 バイン缶
23/水	牛乳 お菓子	ご飯 ひじきの炒め煮 パンサンサー		米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 みりん 春雨 人参 胡瓜 椎茸 酢 醤油 胡麻油		牛乳 ウインナーパン	牛乳 強力粉 イースト 塩 砂糖 スキムミルク マーガリン ウインナー
24/木	牛乳 お菓子	ご飯 南瓜そぼろ煮 夏ビクルス	茄子の味噌汁	米 豚挽肉 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 酒 醤油 みりん キャベツ 人参 胡瓜 酢 醤油 胡麻油		牛乳 フロランタン	牛乳 薄力粉 白砂糖 卵 マーガリン 胡麻 フロランタン粉
25/金	牛乳 お菓子	ご飯 魚の味噌マヨ焼き アボカドサラダ 花麩のすまし汁		米 鮭 塩 味噌 マヨネーズ 白砂糖 すり胡麻 小葱 みりん アボカド レタス 人参 胡瓜 すり胡麻 花麩 小松菜 人参 えのき 醤油 いりこだし		カルビス おからスティック	カルビス スキムミルク 油 ホットケーキミックス おから グラニュー糖
26/土	牛乳 お菓子	五目炒飯 なます スープ		米 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース 卵 醤油 大根 人参 胡麻 酢 醤油 キャベツ 人参 えのき 醤油 いりこだし		牛乳 チーズおやき	牛乳 薄力粉 BP 卵 塩 チーズ
27/日		焼きそば スープ オレンジ		焼きそば麺 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン ソース 卵 玉葱 しめじ ワカメ 醤油 中華だし オレンジ		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
28/月	牛乳 お菓子	ご飯 肉じゃが 野菜サラダ	オレンジ	米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにやく 干椎茸 インゲン 酒 醤油 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング		牛乳 フルーツポンチ	牛乳 パナナ ゼリー 砂糖 黄桃缶 みかん缶 バイン缶
29/火	牛乳 お菓子	ご飯 揚げ魚の甘酢漬け きのこのおひたし 冷や汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 醤油 酢 白砂糖 小松菜 もやし 人参 しめじ えのき 花かつお 醤油 胡瓜 にら 青じそ すり胡麻 味噌 いりこだし		牛乳 甘辛団子	牛乳 白玉粉 米粉 濃口醤油 黒砂糖
30/水	牛乳 お菓子	ご飯 厚揚げの味噌煮 塩昆布和え	しらす飯	米 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ ニラ 味噌 酒 みりん 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布 醤油		牛乳 ピザパン	牛乳 強力粉 薄力粉 塩 砂糖 チーズ スキムミルク イースト玉葱 油 ケチャップ ベーコン ピーマン
31/木	牛乳 お菓子	ご飯 トマトチキンカレー 三色酢の物		米 鶏肉 玉葱 人参 トマト ズッキーニ しめじ バター カレールウ ウスター 大根 人参 胡瓜 胡麻 酢 醤油		牛乳 焼き団子	牛乳 薄力粉 BP 黒砂糖

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※赤字は食物アレルギーの食材です。

坂本

2025 年 7 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	献 立 材 料	3時のおやつ
1/火	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 煮魚	米 白身魚 醤油 片栗粉 豆腐 キャベツ 人参 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
2/水	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 醤油 人参 青菜 醤油 だし汁	麦茶 パン
3/木	麦茶 お菓子	おかゆ 味噌汁 柔らか煮	米 鶏肉 大根 人参 醤油 キャベツ 味噌 だし汁	麦茶 さつま芋甘煮
4/金	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 魚野菜あんかけ	米 白身魚 キャベツ 醤油 片栗粉 茄子 トマト 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
5/土	麦茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 豆腐 青菜 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
7/月	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 大根 醤油 だし汁	麦茶 バナナ蒸しパン
8/火	麦茶 お菓子	おかゆ 味噌汁 魚野菜あんかけ	米 白身魚 人参 青菜 醤油 片栗粉 南瓜 味噌 だし汁	麦茶 お菓子
9/水	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 柔らか煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 人参 キャベツ 醤油 だし汁	麦茶 パン
10/木	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 鶏肉 キャベツ 青菜 醤油 玉葱 人参 醤油 だし汁	麦茶 青菜蒸しパン
11/金	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 煮魚	米 白身魚 醤油 片栗粉 南瓜 人参 醤油 だし汁	麦茶 さつま芋茶巾
12/土	麦茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 玉葱 青菜 醤油 トマト じゃが芋 醤油 だし汁	麦茶 パン
14/月	麦茶 お菓子	おかゆ 味噌汁 ことこと煮	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 醤油 人参 青菜 味噌 だし汁	麦茶 南瓜蒸しパン
15/火	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 柔らか煮	米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油 人参 大根 醤油 だし汁	麦茶 パン
16/水	麦茶 お菓子	おかゆ 味噌汁 魚野菜あんかけ	米 白身魚 キャベツ 人参 醤油 片栗粉 茄子 玉葱 味噌 だし汁	麦茶 お菓子
17/木	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 トマト 人参 醤油 だし汁	麦茶 ほうれん草蒸しパン
18/金	麦茶 お菓子	おかゆ 魚のおろしあんかけ 味噌汁	米 白身魚 大根 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 味噌 だし汁	麦茶 お菓子
19/土	麦茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 人参 青菜 醤油 キャベツ 玉葱 醤油 だし汁	麦茶 さつま芋甘煮
21/月			海の日	
22/火	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 煮魚	米 白身魚 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 醤油 だし汁	麦茶 バナナ蒸しパン
23/水	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 柔らか煮	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 玉葱 青菜 醤油 だし汁	麦茶 パン
24/木	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 鶏肉 南瓜 玉葱 醤油 人参 キャベツ 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
25/金	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 煮魚	米 白身魚 醤油 片栗粉 人参 青菜 醤油 だし汁	麦茶 さつま芋甘煮
26/土	麦茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 大根 キャベツ 醤油 だし汁	麦茶 南瓜蒸しパン
28/月	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 柔らか煮	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 玉葱 青菜 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
29/火	麦茶 お菓子	おかゆ 味噌汁 魚野菜あんかけ	米 白身魚 人参 青菜 醤油 片栗粉 じゃが芋 玉葱 味噌 だし汁	麦茶 お菓子
30/水	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 しらす 豆腐 玉葱 醤油 キャベツ 人参 醤油 だし汁	麦茶 パン
31/木	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 柔らか煮	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 大根 青菜 醤油 だし汁	麦茶 さつま芋蒸しパン

※材料の都合により献立を変更することがあります。 坂本