令和7年 7月　給食献立表

チャイルド・リンク

		献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き 働く力や体温調節	血・ミンチ・骨を作る	体の調子を整える
1	火	かしわごはん オクラのおかか和え すまし汁（豆腐・しめじ）	ごまホットケーキ バナナ 豆乳	金芽米　ごま　きび糖　酢 小麦粉　ベーキングパウダー ごま　米油	豆乳　牛乳　鶏ミンチ 花かつお　煮干　油揚げ 豆腐	人参　ごぼう　干椎茸　オクラ しめじ　ねぎ　バナナ
2	水	金芽米　小魚からめ 切干大根の煮物 なめこ汁	ほうじ茶ゼリー クラッカー 牛乳	金芽米　こんにゃく　きび糖 米油　ごま　アガー クラッカー　ほうじ茶	牛乳　高野豆腐　油揚げ 鶏ミンチ　花かつお　豆腐 ホイップ　煮干　味噌	人参　干椎茸　小松菜 切干大根　なめこ
3	木	金芽米　野菜サラダ 魚のトマトソースかけ すまし汁（ほうれん草・もやし・麸）	チーズ蒸しパン ネーブルオレンジ 牛乳	金芽米　米油　小麦粉　麸 ベーキングパウダー　きび糖	牛乳　白身魚　花かつお 煮干　チーズ	キャベツ　人参　もやし 青ネギ　ほうれん草 ネーブルオレンジ　トマト
4	金	押し麦ごはん　カレースープ コールスローサラダ ネーブルオレンジ	シリアル バナナ 豆乳	金芽米　押麦　シリアル キビ糖　カレー粉　米油　酢	豆乳　鶏ミンチ 花かつお　煮干	玉葱　なす　人参　トマト　ピーマン 乾燥パセリ　キャベツ　コーン　にんにく　ネーブルオレンジ　バナナ
7	月	金芽米　ゴーヤーサラダ 魚（ホキ）のねぎ味噌焼き すまし汁（おくら・麸）	ちんびん チーズ 牛乳	金芽米　白ごま　米油 きび糖　麸　酢 ちんびんミックス粉	牛乳　白身魚　花かつお 煮干　味噌　チーズ	
8	火	ピラフ ポトフ すまし汁（豆腐ときのこ）	ふのラスク りんご 牛乳	金芽米　米油　きび糖 酢　じゃがいも　麸	牛乳　花かつお　煮干 豆腐	生椎茸　人参　ミックスベジタブル セロリ　パセリ　玉葱 ブロッコリー　にんにく　しめじ　りんご
9	水	麦入りごはん わかめともやしのスープ 野菜たっぷりカレー	フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	金芽米　押し麦　カレー粉 じゃがいも　米油　クラッカー	牛乳　鶏ミンチ　干わかめ ヨーグルト　煮干　花かつお	生姜　にんにく　トマト 人参　茄子　玉葱　もやし フルーツ缶　みかん缶
10	木	黒米 ごぼう煮　彩りなます いなむるち汁	ぶどうゼリー バナナ 牛乳	金芽米　黒米 きび糖　ごま　こんにゃく クラッカー　アガー	牛乳　鶏ミンチ　煮干し 花かつお　白甘味噌 かまぼこ	ごぼう　れんこん　人参　きゅうり　干し椎茸　大根　ねぎ 100%ぶどうゼリー　バナナ
11	金	パリパリ春巻き丼 モーイのサラダ 小松菜のすまし汁	さつまいも蒸しパン キウイフルーツ 豆乳	金芽米　キビ糖　小麦粉 春巻きの皮　さつまいも　ごま油 春雨　ベーキングパウダー	豆乳　鶏ミンチ　煮干 花かつお	ピーマン　人参　干し椎茸 小松菜　赤瓜　玉葱　にんにく もやし　キウイフルーツ　レーズン
14	月	金芽米　野菜の磯和え 豆腐のハンバーグ 味噌汁（じゃがいも・ねぎ）	はったい粉パンケーキ りんご 豆乳	金芽米　パン粉　小麦粉　きび糖　じゃがいも　ベーキングパウダー　片栗粉　はったい粉	豆乳　豆腐　ひじき　味噌 大豆たんぱく 焼きのり　花かつお　煮干	玉葱　青菜　キャベツ　人参 干しシイタケ　ねぎ　りんご
15	火	金芽米 じゃこ佃煮　白和え さつま汁	シークワーサーゼリー クラッカー 牛乳	金芽米　きび糖　ごま油 こんにゃく　さつまいも ごま　クラッカー　アガー	牛乳　しらす干し　ひじき 味噌　豆腐　鶏ミンチ 白甘味噌	にら　青菜　干ししいたけ 人参　大根　ごぼう　ねぎ シークワーサー果汁
16	水	金芽米　小松菜のおかか和え サバのごま味噌かけ すまし汁（大根）	シリアルヨーグルト バナナ 牛乳	金芽米　小麦粉　ベーキングパウダー　白ごま　きび糖　酢　こんにゃく　ごま油　米油　シリアル	牛乳　サバ　花かつお　煮干　ヨーグルト	大根　人参　干椎茸 小松菜　もやし　ネギ バナナ
17	木	金芽米　ツナサラダ オーブンコロッケ 野菜スープ（赤瓜・トマト）	人参蒸しパン キウイフルーツ 豆乳	金芽米　じゃがいも　パン粉 きび糖　酢　小麦粉　米油 ベーキングパウダー	豆乳　ツナ缶　鶏ミンチ 花かつお　煮干	玉葱　きゅうり　ピーマン りんご　赤瓜　トマト　パセリ 人参　キウイフルーツ
18	金	金芽米　ブロッコリーサラダ 鶏つくねの照り焼き 味噌汁（玉葱、人参）	ぜんざい クラッカー 牛乳	金芽米　しょうゆ　きび糖 押麦　酢　米油 じゃがいも　黒糖　クラッカー	牛乳　鶏ミンチ 金時豆	生姜　にんにく ブロッコリー　人参　コーン 玉葱　ねぎ
22	火	金芽米　納豆和え ゴーヤーサラダ のっぺい汁	黒ごま豆乳ゼリー バナナ 牛乳	金芽米　きび糖　白ごま こんにゃく　米油　黒ねりごま アガー	豆乳　油揚げ 花かつお　煮干　納豆　牛乳	生姜　干椎茸　大根　里芋 人参　玉ねぎ　ねぎ　バナナ
23	水	金芽米　油味噌 野菜きんぴら 鶏団子スープ	誕生日ケーキ 豆乳	金芽米　春雨　片栗粉 きび糖　米粉　米油　メープル ごま油　ベーキングパウダー	豆乳　花かつお　鶏ミンチ 煮干　ツナ缶　味噌　牛乳 豆腐　ホイップ	人参　玉葱　長ネギ　にら ごぼう　レンコン　大根 キウイフルーツ　いちご
24	木	お弁当の日	やきいも チーズ 豆乳	さつまいも	豆乳　チーズ	
25	金	あわ入りごはん ドライカレー 野菜スープ	マカロニきなこ ネーブル 牛乳	金芽米 あわ 米油　じゃがいも　カレー粉	牛乳　鶏ひき肉 茹大豆　煮干　花かつお	人参　玉葱　ピーマン　カットトマト なす　にんにく　ブロッコリー コーン　エリンギ
28	月	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ	茹でとうもろこし りんご 牛乳	金芽米　米油　きび糖　白ごま さつまいも　春雨　ごま油	牛乳　鶏ミンチ 花かつお　煮干　ワカメ	にんにく　もやし　大根　人参　ほうれん草　長ネギ　干椎茸　きゅうり ねぎ　とうもろこし　りんご
29	火	金芽米　青菜のおひたし 魚のきのこソースかけ みそ汁（ヘチマ、豆腐）	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	金芽米　米油　白ごま きび糖　小麦粉　ごま アガー　クラッカー	牛乳　白身魚　花かつお 味噌　煮干　豆腐	青菜　人参　えのき　しめじ 干ししいたけ　青ネギ　ヘチマ 100%オレンジジュース
30	水	冷やし中華 すまし汁（豆腐・ほうれん草）	しらすおにぎり チーズ 豆乳	中華麺　ごま油　きび糖　酢 金芽米　白ごま　黒ごま	豆乳　鶏ミンチ　豆腐 刻みのり　花かつお　煮干 チーズ　しらす干し	トマト　きゅうり　人参 コーン　ほうれん草
31	木	金芽米　えんさい炒め サバの塩こうじ焼き 大根汁	シリアル バナナ 豆乳	金芽米　米油　ごま油 塩こうじ　きび糖　シリアル	サバ　油揚げ　味噌　豆乳 花かつお　煮干	えんさい　玉ねぎ　コーン 人参 大根　ねぎ　バナナ
					食事予定日数	22日

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。