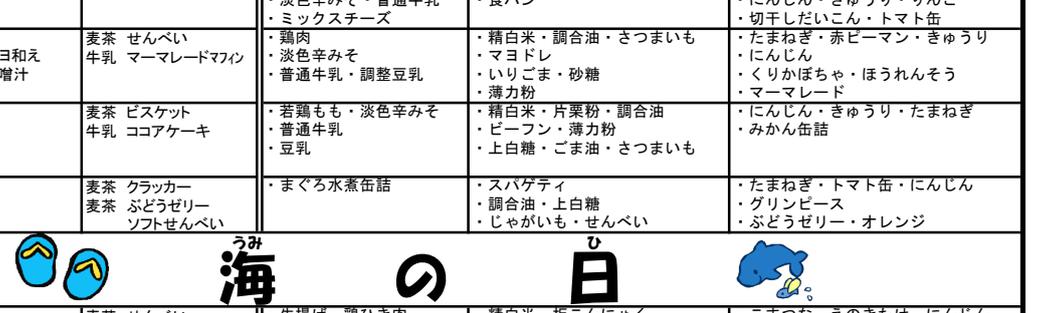


7月 給食献立表

令和 7年

りとせ相模大野こども園

日 曜	屋 食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ご飯 親子煮 キャベツとほうれんそうの海苔和え わけぎと豆腐の味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい かぼちゃのケーキ	・若鶏もも・鶏卵 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖 ・調合油・薄力粉	・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・かぼちゃ ・焼きのり・わけぎ ・パン缶・キャベツ
2 水	ご飯 夏野菜カレー スパゲティサラダ 野菜のスープ みかん缶	麦茶 牛乳	ウエハース すなっ麩	・鶏もも・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・上白糖・スパゲティ ・マヨドレ ・調合油・上白糖・車ふ	・たまねぎ・なす・トマト ・えだまめにんじん・だいこん ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ
3 木	ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳	せんべい きなこクッキー	・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉 ・調合油	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん ・こまつな・オレンジ
4 金	ご飯 コーヤチャンプルー にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	ビスケット フルーツゼリー	・木綿豆腐 ・豚肉・普通牛乳 ・削り節 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・にがり・にんじん・長ねぎ ・だいずもやし・キャベツ ・白桃缶・黄桃缶
5 土	豆乳味噌うどん 切り干し大根のナムル りんご	麦茶 牛乳	野菜おせんべい ぶどうゼリー ソフトせんべい	・豚肉・豆乳 ・淡色辛みそ	・うどん・いりごま ・ごま油 ・上白糖・せんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・りんご ・チンゲンサイ・ぶどうゼリー
七夕 7 月 メニュー	鶏そばろ井 短冊サラダ 七夕スープ オレンジ	麦茶 牛乳	クラッカー 七夕ゼリー 星たべよ	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・そうめん ・牛乳寒天 ・せんべい	・しょうが・コーン・にんじん ・焼きのり ・だいこん・きゅうり・オクラ ・オレンジ
8 火	ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め キャベツのすまし汁 バナナ	麦茶 牛乳	ビスケット キザミ海苔おにぎり	・しらす干し・納豆 ・生揚げ・普通牛乳 ・ふたもも・淡色辛みそ ・油揚げ	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油 ・片栗粉・精白米 ・いりごま	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす ・たまねぎ・キャベツ・バナナ ・焼きのり
9 水	ご飯 干草焼き 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	せんべい レーズン蒸しパン	・鶏卵・鶏ひき肉 ・しらす・普通牛乳 ・油揚げ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油 ・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・切りみつば ・乾しいたけ・りんご ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ・レーズン
10 木	ご飯 鮭の西京焼き プロックリーのおかか和え ねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 牛乳	野菜せんべい バナナケーキ	・さけ・甘みそ・削り節 ・絹ごし豆腐・乳酸飲料 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・薄力粉 ・調合油	・プロックリー・にんじん・キャベツ ・長ねぎ ・ほうれんそう・バナナ
11 金	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 豆腐と野菜のサラダ きのこやさいの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	ウエハース きなこトースト	・鶏肉・きな粉 ・木綿豆腐 ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ ・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・コーン・きゅうり・キャベツ ・にんじん ・ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ ・チンゲンサイ
12 土	中華丼 わかめのスープ りんご	麦茶 麦茶	クラッカー りんごのゼリー サラダせんべい	・豚肉	・精白米・上白糖・ごま油 ・片栗粉	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし・りんごゼリー ・乾わかめ・まいたけ・りんご
14 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 板ふと小松菜の味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	ビスケット チーズクッキー	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・バルメザンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ ・ごま油・板ふ ・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ ・長ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり ・こまつな・パン缶
15 火	食パン スパニッシュオムレツ フレッシュサラダ たまねぎと南瓜のスープ ゼリー	麦茶 牛乳	野菜おせんべい きんぴらおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・精白米・ごま油 ・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・くりかぼちゃ・ごぼう
16 水	ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	クラッカー ピザトースト	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・パン粉・上白糖 ・マヨドレ ・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・かぼちゃ・わかめ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・りんご ・切干しだいこん・トマト缶
17 木	ご飯 鶏のマリネ焼き さつま芋ときゅうりのごまマヨ和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい マーマレードマフィン	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・さつまいも ・マヨドレ ・いりごま・砂糖 ・薄力粉	・たまねぎ・赤ピーマン・きゅうり ・にんじん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・マーマレード
18 金	ご飯 鶏のからあげ ピーマンサラダ さつまいもの味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳	ビスケット ココアケーキ	・若鶏もも・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・ピーマン・薄力粉 ・上白糖・ごま油・さつまいも	・にんじん・きゅうり・たまねぎ ・みかん缶詰
19 土	ツナトマトスパゲティ ポトフ オレンジ	麦茶 麦茶	クラッカー ぶどうゼリー ソフトせんべい	・まぐる水煮缶詰	・スパゲティ ・調合油・上白糖 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・トマト缶・にんじん ・グリーンピース ・ぶどうゼリー・オレンジ
21 月	 うみ 海 の ひ					
22 火	ご飯 生揚げと野菜の煮物 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい ナポリタン	・生揚げ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・板こんにやく ・いりごま・調合油 ・ごま油・上白糖 ・スパゲティ	・こまつな・えのきたけ・にんじん ・キャベツ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・カットわかめ ・たまねぎ・マッシュルーム缶
23 水	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	ビスケット マカロニきなこ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・ごぼう ・乾ひじき・キャベツ・さやえんどう ・こねぎ・りんご
誕生 24 日 メニュー	ケチャップライス 鮭フライ ポテトサラダ カリフラワーのスープ ゼリー	麦茶 牛乳	野菜おせんべい フルーツゼリー	・さけ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・上白糖 ・じゃがいも・マヨドレ	・にんじん・コーン・たまねぎ ・グリーンピース ・トマトケチャップ・きゅうり ・カリフラワー・黄桃缶・りんご
25 金	ご飯 チキンカレー 温野菜サラダ オクラスープ バナナ	麦茶 牛乳	せんべい りんごケーキ	・鶏肉 ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも ・マヨドレ・上白糖・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・プロックリー・オクラ・レタス ・コーン缶詰粒・バナナ・りんご
26 土	メキシカンライス 豆腐の洋風スープ りんご	麦茶 牛乳	クラッカー ぶどうゼリー ソフトせんべい	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン ・グリーンピース・ぶどうゼリー ・ほうれんそう・りんご
28 月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳	ビスケット フライドポテト	・豚肉・納豆 ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・砂糖	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・こまつな・長ネギ・みかん缶 ・りょくとうもやし・えのきたけ ・チンゲンサイ・青のり
29 火	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ チンゲン菜と油揚げの味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい 青のりすなっ麩	・生揚げ ・豚肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・麩	・にんじん・さやいんげん ・カットわかめ・長ねぎ ・たまねぎ・コーン缶詰粒・キャベツ ・チンゲンサイ・パン缶
30 水	ジャージャーうどん じゃがいもとわかめの味噌汁 ヨーグルト バナナ	麦茶 牛乳	ウエハース チュモッパおにぎり	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・油揚げ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐる水煮缶詰	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも ・精白米・マヨドレ	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・切干だいこん ・きゅうり・乾わかめ・青ねぎ ・バナナ・のり・こねぎ
31 木	ごはん 鶏肉のコマみそ焼き マカロニサラダ 万ネギときこの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい にんじんケーキ	・鶏肉・淡色辛みそ ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・マカロニ ・マヨドレ・薄力粉 ・調合油・上白糖	・きゅうり・にんじん ・万ネギ・しめじ・えのき

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	ビタミンA	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養素	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	250μg	2.8mg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
7月の平均栄養素	524kcal	20.3g	15.7g	210mg	199μg	2.2mg	0.35mg	0.35mg	25mg	5.1g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

日 曜	屋 食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	除 去 献 立
1 火	ご飯 親子煮 キャベツとほうれんそうの海苔和え わけぎと豆腐の味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい かぼちゃのケーキ	・若鶏もも、鶏卵 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖 ・調合油・薄力粉	・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・かぼちゃ ・焼きのり・わけぎ ・パン缶・キャベツ	親子煮→卵除去→鶏肉 の甘辛煮
2 水	ご飯 夏野菜カレー スパゲティサラダ 野菜のスープ みかん缶	麦茶 牛乳	ウエハース すなっ麩	・鶏もも・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・上白糖・スパゲティ ・マヨドレ ・調合油・上白糖・車ふ	・たまねぎ・なす・トマト ・えだまめにんじん・だいこん ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ	
3 木	ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳	せんべい きなこクッキー	・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉 ・調合油	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん ・こまつな・オレンジ	
4 金	ご飯 コーヤチャンプルー にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	ビスケット フルーツゼリー	・木綿豆腐 ・豚肉・普通牛乳 ・削り節 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・にがり・にんじん・長ねぎ ・だいずもやし・キャベツ ・白桃缶・黄桃缶	
5 土	豆乳味噌うどん 切り干し大根のナムル りんご	麦茶 牛乳	野菜おせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・豚肉・豆乳 ・淡色辛みそ	・うどん・いりごま ・ごま油 ・上白糖・せんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・りんご ・チンゲンサイ・ぶどうゼリー	
七 7 月 メ ニュー	鶏そぼろ丼 短冊サラダ 七タスープ オレンジ	麦茶 牛乳	クラッカー 七タゼリー 星たべよ	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・そうめん ・牛乳寒天 ・せんべい	・しょうが・コーン・にんじん ・焼きのり ・だいこん・きゅうり・オクラ ・オレンジ	
8 火	ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め キャベツのすまし汁 バナナ	麦茶 牛乳	ビスケット キザミ海苔おにぎり	・しらす干し・納豆 ・生揚げ・普通牛乳 ・ふたもも、淡色辛みそ ・油揚げ	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油 ・片栗粉・精白米 ・いりごま	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす ・たまねぎ・キャベツ・バナナ ・焼きのり	
9 水	ご飯 平草焼き 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	せんべい レーズン蒸しパン	・鶏卵・鶏ひき肉 ・しらす・普通牛乳 ・油揚げ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油 ・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・切りみつば ・乾しいたけ・りんご ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ・レーズン	平草焼き→卵除去→そ ぼろ炒め
10 木	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え ねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 牛乳	野菜せんべい バナナケーキ	・さけ・甘みそ・削り節 ・絹ごし豆腐・乳酸飲料 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・薄力粉 ・調合油	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・長ねぎ ・ほうれんそう・りんご・バナナ	
11 金	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 豆腐と野菜のサラダ きのこやさいの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	ウエハース きなこトースト	・鶏肉・きな粉 ・木綿豆腐 ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ ・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・コーン・きゅうり・キャベツ ・にんじん ・ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ ・チンゲンサイ	
12 土	中華丼 わかめのスープ りんご	麦茶 麦茶	クラッカー りんごのゼリー サラダせんべい	・豚肉	・精白米・上白糖・ごま油 ・片栗粉	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし・りんごゼリー ・乾わかめ・まいたけ・りんご	
14 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 板ふと小松菜の味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	ビスケット チーズクッキー	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・バルメザンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ ・ごま油・板ふ ・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ ・長ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり ・こまつな・パン缶	
15 火	食パン スパニッシュオムレツ フレッシュサラダ たまねぎと南瓜のスープ ゼリー	麦茶 牛乳	野菜おせんべい きんぴらおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・精白米・ごま油 ・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・くりかぼちゃ・ごぼう	スパニッシュオムレツ→卵除去 →そぼろ炒め
16 水	ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	クラッカー ピザトースト	・ふたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・パン粉・上白糖 ・マヨドレ ・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・かぼちゃ・わかめ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・りんご ・切干しだいこん・トマト缶	
17 木	ご飯 鶏のマリネ焼き さつま芋ときゅうりのごまマヨ和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい マーマレードマフィン	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・さつまいも ・マヨドレ ・いりごま・砂糖 ・薄力粉	・たまねぎ・赤ピーマン・きゅうり ・にんじん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・マーマレード	
18 り メ ニュー	ご飯 鶏のからあげ ピーマンサラダ さつまいもの味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳	ビスケット ココアケーキ	・若鶏もも、淡色辛みそ ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・ピーマン・薄力粉 ・上白糖・ごま油・さつまいも	・にんじん・きゅうり・たまねぎ ・みかん缶詰	
19 土	ソフトマストスパゲティ ポトフ オレンジ	麦茶 麦茶	クラッカー ぶどうゼリー ソフトせんべい	・まぐる水煮缶詰	・スパゲティ ・調合油・上白糖 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・トマト缶・にんじん ・グリーンピース ・ぶどうゼリー・オレンジ	
21 月	 うみ 海 の 白						
22 火	ご飯 生揚げと野菜の煮物 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい ナポリタン	・生揚げ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・板こんにやく ・いりごま・調合油 ・ごま油・上白糖 ・スパゲティ	・こまつな・えのきたけ・にんじん ・キャベツ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・カットわかめ ・たまねぎ・マッシュルーム缶	
23 水	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	ビスケット マカロニきなこ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・ごぼう ・乾ひじき・キャベツ・さやえんどう ・こねぎ・りんご	
24 木	ケチャップライス 鮭フライ ポテトサラダ カリフラワーのスープ ゼリー	麦茶 牛乳	野菜おせんべい フルーツゼリー	・さけ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・上白糖 ・じゃがいも・マヨドレ	・にんじん・コーン・たまねぎ ・グリーンピース ・トマトケチャップ・きゅうり ・カリフラワー・黄桃缶・りんご	
25 金	ご飯 チキンカレー 温野菜サラダ オクラスープ バナナ	麦茶 牛乳	せんべい りんごケーキ	・鶏肉 ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも ・マヨドレ・上白糖・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・オクラ・レタス ・コーン缶詰粒・バナナ・りんご	
26 土	メキシカンライス 豆腐の洋風スープ りんご	麦茶 牛乳	クラッカー ぶどうゼリー ソフトせんべい	・ふたひき肉・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン ・グリーンピース・ぶどうゼリー ・ほうれんそう・りんご	
28 月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳	ビスケット フライドポテト	・豚肉・納豆 ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・砂糖	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・こまつな・長ネギ・みかん缶 ・りょくとうもやし・えのきたけ ・チンゲンサイ・青のり	
29 火	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ チンゲン菜と油揚げの味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい 青のりすなっ麩	・生揚げ ・豚肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・麩	・にんじん・さやいんげん ・カットわかめ・長ねぎ ・たまねぎ・コーン缶詰粒・キャベツ ・チンゲンサイ・パン缶	
30 水	ジャージャーうどん じゃがいもとわかめの味噌汁 ヨーグルト バナナ	麦茶 牛乳	ウエハース チュモッパおにぎり	・ふたひき肉・淡色辛みそ ・油揚げ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐる水煮缶詰	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも ・精白米・マヨドレ	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・切干だいこん ・きゅうり・乾わかめ・青ねぎ ・バナナ・のり・こねぎ	
31 木	ごはん 鶏肉のコマみそ焼き マカロニサラダ 万ネギときのこの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい にんじんケーキ	・鶏肉・淡色辛みそ ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・マカロニ ・マヨドレ・薄力粉 ・調合油・上白糖	・きゅうり・にんじん ・万ネギ・しめじ・えのき	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	ビタミンA	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分	カルシウム
基準栄養素	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	250μg	2.8mg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g	300mg
毎月の平均栄養素	524kcal	20.3g	15.7g	210mg	199μg	2.2mg	0.35mg	0.35mg	25mg	5.1g	2.0g	210mg

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

7月 給食献立表

令和 7年

りとせ相模大野こども園

日 曜	屋 食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのける	除 去 献 立
1 火	ご飯 親子煮 キャベツとほうれんそうの海苔和え わけぎと豆腐の味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい かぼちゃのケーキ	・若鶏もも、鶏卵 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖 ・調合油・薄力粉	・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・かぼちゃ ・焼きのり・わけぎ ・パン缶・キャベツ	・親子煮→卵除去→鶏肉 の旨辛煮 ・牛乳除去→麦茶
2 水	ご飯 夏野菜カレー スパゲティサラダ 野菜のスープ みかん缶	麦茶 牛乳	ウエハース すなっ麩	・鶏もも・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・上白糖・スパゲティ ・マヨドレ ・調合油・上白糖・車ふ	・たまねぎ・なす・トマト ・えだまめにんじん・だいこん ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ	・ウエハース除去→リッツ ・牛乳除去→麦茶
3 木	ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 オレンジ	麦茶 牛乳	せんべい きなこクッキー	・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉 ・調合油	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん ・こまつな・オレンジ	・雪の宿せんべい除去→ ソフトサラダ ・牛乳除去→麦茶
4 金	ご飯 コーヤチャンプルー にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	ビスケット フルーツゼリー	・木綿豆腐 ・豚肉・普通牛乳 ・削り節 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・にがり・にんじん・長ねぎ ・だいずもやし・キャベツ ・白桃缶・黄桃缶	・ビスケット除去→ゼリー ・牛乳除去→麦茶
5 土	豆乳味噌うどん 豆腐と小松菜のナムル りんご	麦茶 牛乳	野菜おせんべい ぶどうゼリー ソフトせんべい	・豚肉・豆乳 ・淡色辛みそ	・うどん・いりごま ・ごま油 ・上白糖・せんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・りんご ・チンゲンサイ・ぶどうゼリー	
七夕 7 月	鶏そぼろ丼 短冊サラダ 七夕スープ オレンジ	麦茶 牛乳	クラッカー 七夕ゼリー 星たべよ	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・そうめん ・牛乳寒天 ・せんべい	・しょうが・コーン・にんじん ・焼きのり ・だいこん・きゅうり・オクラ ・オレンジ	・牛乳除去→麦茶
8 火	ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め キャベツのすまし汁 バナナ	麦茶 牛乳	ビスケット キザミ海苔おにぎり	・しらす干し・納豆 ・生揚げ・普通牛乳 ・ぶたもも、淡色辛みそ ・油揚げ	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油 ・片栗粉・精白米 ・いりごま	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす ・たまねぎ・キャベツ・バナナ ・焼きのり	・ビスケット除去→せんべい ・牛乳除去→麦茶
9 水	ご飯 平草焼き 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	せんべい レーズン蒸しパン	・鶏卵・鶏ひき肉 ・しらす・普通牛乳 ・油揚げ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油 ・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・切りみつば ・乾したけ・りんご ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ・レーズン	・平草焼き→卵除去→そ ぼろ炒め ・牛乳除去→麦茶
10 木	ご飯 鮭の西京焼き プロックリーのわかめ和え ねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 牛乳	野菜せんべい バナナケーキ	・さけ・甘みそ・削り節 ・絹ごし豆腐・乳酸飲料 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・薄力粉 ・調合油	・プロックリー・にんじん・キャベツ ・長ねぎ ・ほうれんそう・りんご・バナナ	・乳酸飲料除去→ゼリー ・牛乳除去→麦茶
11 金	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 豆腐と野菜のサラダ きのこやさいの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	ウエハース きなこトースト	・鶏肉・きな粉 ・木綿豆腐 ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ ・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・コーン・きゅうり・キャベツ ・にんじん ・ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ ・チンゲンサイ	・ウエハース除去→リッツ ・牛乳除去→麦茶 ・きなこトースト→食パン・マーガ リン除去→なめしおにぎり
12 土	中華丼 わかめのスープ りんご	麦茶 麦茶	クラッカー りんごのゼリー サラダせんべい	・豚肉	・精白米・上白糖・ごま油 ・片栗粉	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし・りんごゼリー ・乾わかめ・まいたけ・りんご	
14 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 板ふと小松菜の味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	ビスケット チーズクッキー	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ ・ごま油・板ふ ・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ ・長ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり ・こまつな・パン缶	・ビスケット除去→ゼリー ・牛乳除去→麦茶 ・チーズクッキー→チーズ 除去クッキー
15 火	食パン スパニッシュオムレツ フレッシュサラダ たまねぎと南瓜のスープ ゼリー	麦茶 牛乳	野菜おせんべい きんぴらおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・精白米・ごま油 ・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・くりかぼちゃ・ごぼう	・食パン除去→ごはん ・スパニッシュオムレツ→卵除去 →そぼろ炒め ・牛乳除去→麦茶 ・牛乳除去→麦茶
16 水	ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	クラッカー ピザトースト	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・パン粉・上白糖 ・マヨドレ ・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・かぼちゃ・わかめ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・りんご ・切干しだいこん・トマト缶	・ピザトースト→食パン・チーズ 除去→ケチャップおにぎり
17 木	ご飯 鶏のマリネ焼き さつま芋ときゅうりのごまヨマ和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい ママーレードマフィン	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・さつまいも ・マヨドレ ・いりごま・砂糖 ・薄力粉	・たまねぎ・赤ピーマン・きゅうり ・淡色辛みそ ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・ママーレード	・牛乳除去→麦茶
18 金	ご飯 鶏のからあげ ピーマンサラダ さつまいもの味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳	ビスケット ココアケーキ	・若鶏もも、淡色辛みそ ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・ピーマン・薄力粉 ・上白糖・ごま油・さつまいも	・にんじん・きゅうり・たまねぎ ・みかん缶詰	・ビスケット除去→ゼリー ・牛乳除去→麦茶
19 土	ソフトマトスバゲティ ポトフ オレンジ	麦茶 麦茶	クラッカー ぶどうゼリー ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰	・スパゲティ ・調合油・上白糖 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・トマト缶・にんじん ・グリーンピース ・ぶどうゼリー・オレンジ	
21 月	 <h2 style="font-size: 2em;">海の白</h2> 						
22 火	ご飯 生揚げと野菜の煮物 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい ナポリタン	・生揚げ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・板こんにやく ・いりごま・調合油 ・ごま油・上白糖 ・スパゲティ	・こまつな・えのきたけ・にんじん ・キャベツ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・カットわかめ ・たまねぎ・マッシュルーム缶	・雪の宿せんべい除去→ ソフトサラダ ・牛乳除去→麦茶
23 水	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 りんご	麦茶 牛乳	ビスケット マカロニきなこ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・ごぼう ・乾ひじき・キャベツ・さやえんどう ・こねぎ・りんご	・ビスケット除去→クラッカー ・牛乳除去→麦茶
24 木	ケチャップライス 鮭フライ ポテトサラダ カリフラワーのスープ ゼリー	麦茶 牛乳	野菜おせんべい フルーツゼリー	・さけ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・上白糖 ・じゃがいも・マヨドレ	・にんじん・コーン・たまねぎ ・グリーンピース ・トマトケチャップ・きゅうり ・カリフラワー・黄桃缶・りんご	・牛乳除去→麦茶 ・フルーツゼリー→ホイップ除去
25 金	ご飯 チキンカレー 温野菜サラダ オクラスープ バナナ	麦茶 牛乳	せんべい りんごケーキ	・鶏肉 ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも ・マヨドレ・上白糖・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・プロックリー・オクラ・レタス ・コーン缶詰粒・バナナ・りんご	・雪の宿せんべい除去→ ソフトサラダ ・牛乳除去→麦茶
26 土	メキシカンライス 豆腐の洋風スープ りんご	麦茶 牛乳	クラッカー ぶどうゼリー ソフトせんべい	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン ・グリーンピース・ぶどうゼリー ・ほうれんそう・りんご	・牛乳除去→麦茶
28 月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 牛乳	ビスケット フライドポテト	・豚肉・納豆 ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・砂糖	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・こまつな・長ねぎ・みかん缶 ・りょくとうもやし・えのきたけ ・チンゲンサイ・青のり	・ビスケット除去→ゼリー ・牛乳除去→麦茶
29 火	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ チンゲン菜と油揚げの味噌汁 パン缶	麦茶 牛乳	せんべい 青のりすなっ麩	・生揚げ ・豚肉 ・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・麩	・にんじん・さやいんげん ・カットわかめ・長ねぎ ・たまねぎ・コーン缶詰粒・キャベツ ・チンゲンサイ・パン缶	・牛乳除去→麦茶
30 水	ジャージャーうどん じゃがいもとわかめの味噌汁 ヨーグルト バナナ	麦茶 牛乳	ウエハース チュモッパおにぎり	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・油揚げ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも ・精白米・マヨドレ	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・切干だいこん ・きゅうり・乾わかめ・青ねぎ ・バナナ・のり・こねぎ	・ウエハース除去→リッツ ・ヨーグルト除去→ゼリー ・牛乳除去→麦茶
31 木	ごはん 鶏肉のコマみそ焼き マカロニサラダ 万ネギときのこの味噌汁 ゼリー	麦茶 牛乳	せんべい にんじんケーキ	・鶏肉・淡色辛みそ ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・マカロニ ・マヨドレ・薄力粉 ・調合油・上白糖	・きゅうり・にんじん ・万ネギ・しめじ・えのき	・雪の宿せんべい除去→ ソフトサラダ ・牛乳除去→麦茶

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	ビタミンA	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分	カルシウム
基準栄養素	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	250μg	2.8mg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g	300mg
毎月の平均栄養素	524kcal	20.3g	15.7g	210mg	199μg	2.2mg	0.35mg	0.35mg	25mg	5.1g	2.0g	210mg

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



2025年 6月 離乳食 初期 (ゴックン期) 献立

りとせ相模大野こども園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	火	10倍がゆ 豆腐と南瓜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・南瓜 たまねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
2	水	10倍がゆ 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 たまねぎ・なす・人参・大根	麦茶 にんじん粥	米 人参
3	木	10倍がゆ 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 にんじん・小松菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
4	金	10倍がゆ 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・キャベツ・もやし	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
5	土	野菜雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・たまねぎ・キャベツ 豆腐・人参	麦茶 ハイハイソ	
7	月	10倍がゆ 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参・大根	麦茶 にんじん粥	米 人参
8	火	10倍がゆ 豆腐としらすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・しらす にんじん・なす・たまねぎ・キャベツ	麦茶 しらす粥	米 しらす
9	水	10倍がゆ 玉ねぎとしらすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 玉ねぎ・しらす 人参・小松菜・キャベツ	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
10	木	10倍がゆ 豆腐とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ブロッコリー 人参・キャベツ・ほうれん草	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
11	金	10倍がゆ 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 キャベツ・人参・玉ねぎ・青梗菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
12	土	野菜雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・ほくさい・もやし 豆腐・人参	麦茶 ハイハイソ	
14	月	10倍がゆ 豆腐と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ 人参・キャベツ・小松菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
15	火	10倍がゆ 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 ほうれん草・たまねぎ・キャベツ・人参	麦茶 にんじん粥	米 人参
16	水	10倍がゆ 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぼちゃ にんじん・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
17	木	10倍がゆ 豆腐とさつまいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・さつまいも 人参・ほうれん草・南瓜・たまねぎ	麦茶 かぼちゃ粥	米 南瓜
18	金	10倍がゆ 豆腐とさつまいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・さつまいも にんじん・たまねぎ	麦茶 さつまいも粥	米 さつまいも
19	土	お芋の雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・じゃが芋 豆腐・玉ねぎ・人参	麦茶 ハイハイソ	
21	月	 うみ 海 の 日 			
22	火	10倍がゆ 豆腐と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・たまねぎ 小松菜・人参・キャベツ	麦茶 トマトリゾット	米 トマト・たまねぎ
23	水	10倍がゆ 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・たまねぎ・キャベツ	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
24	木	10倍がゆ 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・たまねぎ・カリフラワー	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
25	金	10倍がゆ さつまいもとじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 さつまいも・じゃが芋 人参・たまねぎ・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
26	土	野菜雑炊 豆腐とじゃが芋のだし煮 澄まし汁	米・たまねぎ・人参・ほうれん草 豆腐・じゃが芋	麦茶 ハイハイソ	
28	月	10倍がゆ 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・たまねぎ・小松菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
29	火	10倍がゆ 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・たまねぎ・キャベツ・青梗菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
30	水	10倍がゆ じゃが芋と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 じゃが芋・豆腐 人参・きゅうり	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
31	木	10倍がゆ 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐



2025年 6月 離乳食 中期 (モグモグ期) 献立

りせ相模大野こども園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	火	5倍粥 鶏肉と南瓜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・南瓜 たまねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
2	水	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 たまねぎ・なす・人参・大根	麦茶 にんじん粥	米 人参
3	木	5倍粥 カレイのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレイ にんじん・小松菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
4	金	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・キャベツ・もやし	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
5	土	野菜雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・たまねぎ・キャベツ 豆腐・人参	麦茶 ハイハイソ	
7	月	5倍粥 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 人参・大根	麦茶 にんじん粥	米 人参
8	火	煮込みうどん 豆腐としらすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・しらす にんじん・なす・たまねぎ・キャベツ	麦茶 しらす粥	米 しらす
9	水	5倍粥 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 人参・小松菜・キャベツ	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
10	木	5倍粥 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・キャベツ・ほうれん草	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
11	金	5倍粥 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 キャベツ・人参・玉ねぎ・青梗菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
12	土	野菜雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・ほくさい・もやし 豆腐・人参	麦茶 ハイハイソ	
14	月	5倍粥 豆腐と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ 人参・キャベツ・小松菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
15	火	5倍粥 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋・鶏肉 ほうれん草・たまねぎ・キャベツ・人参	麦茶 にんじん粥	米 人参
16	水	5倍粥 豆腐とかぼちゃのそぼろだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぼちゃ・鶏肉 にんじん・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
17	木	5倍粥 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつま芋 人参・ほうれん草・南瓜・たまねぎ	麦茶 かぼちゃ粥	米 南瓜
18	金	5倍粥 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつま芋 にんじん・たまねぎ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
19	土	お芋の雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・じゃが芋 豆腐・玉ねぎ・人参	麦茶 ハイハイソ	
21	月	 海 の 日 			
22	火	5倍粥 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・たまねぎ・鶏肉 小松菜・人参・キャベツ	麦茶 トマトリゾット	米 トマト・たまねぎ
23	水	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・たまねぎ・キャベツ	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
24	木	5倍粥 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・たまねぎ・カリフラワー	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
25	金	5倍粥 さつま芋とじゃが芋と鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 さつま芋・じゃが芋・鶏肉 人参・たまねぎ・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
26	土	野菜雑炊 豆腐とじゃが芋のだし煮 澄まし汁	米・たまねぎ・人参・ほうれん草 豆腐・じゃが芋	麦茶 ハイハイソ	
28	月	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・たまねぎ・小松菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
29	火	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 人参・たまねぎ・キャベツ・青梗菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
30	水	5倍粥 じゃが芋と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 じゃが芋・豆腐 人参・きゅうり	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
31	木	5倍粥 豆腐と鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 人参・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐

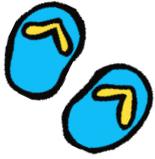


2025年 6月 離乳食 後期 (カミカミ期) 献立

りせ相模大野こども園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	火	軟飯 鶏肉と南瓜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・南瓜 たまねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
2	水	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 たまねぎ・なす・人参・大根	麦茶 にんじん粥	米 人参
3	木	軟飯 カレイのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレイ にんじん・小松菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
4	金	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・キャベツ・もやし	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
5	土	野菜雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・たまねぎ・キャベツ 豆腐・人参	麦茶 ハイハイソ	
7	月	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 人参・大根	麦茶 にんじん粥	米 人参
8	火	煮込みうどん 豆腐としらすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・豚肉 豆腐・しらす にんじん・なす・たまねぎ・キャベツ	麦茶 しらす粥	米 しらす
9	水	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 人参・小松菜・キャベツ	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
10	木	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・キャベツ・ほうれん草	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
11	金	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 キャベツ・人参・玉ねぎ・青梗菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
12	土	野菜雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・ほくさい・もやし 豆腐・人参	麦茶 ハイハイソ	
14	月	軟飯 豆腐と玉ねぎのそぼろだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ・豚肉 人参・キャベツ・小松菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
15	火	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋・鶏肉 ほうれん草・たまねぎ・キャベツ・人参	麦茶 にんじん粥	米 人参
16	水	軟飯 豆腐とかぼちゃのそぼろだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぼちゃ・鶏肉 にんじん・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
17	木	軟飯 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつま芋 人参・ほうれん草・南瓜・たまねぎ	麦茶 かぼちゃ粥	米 南瓜
18	金	軟飯 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつま芋 にんじん・たまねぎ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
19	土	お芋の雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・じゃが芋 豆腐・玉ねぎ・人参	麦茶 ハイハイソ	
21	月	 海 の 日 			
22	火	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・たまねぎ・鶏肉 小松菜・人参・キャベツ	麦茶 トマトリゾット	米 トマト・たまねぎ
23	水	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・たまねぎ・キャベツ	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
24	木	10倍がゆ 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・たまねぎ・カリフラワー	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
25	金	軟飯 さつま芋とじゃが芋と鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 さつま芋・じゃが芋・鶏肉 人参・たまねぎ・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
26	土	野菜雑炊 豆腐とじゃが芋のだし煮 澄まし汁	米・たまねぎ・人参・ほうれん草 豆腐・じゃが芋	麦茶 ハイハイソ	
28	月	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・たまねぎ・小松菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
29	火	10倍がゆ 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・たまねぎ・キャベツ・青梗菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
30	水	10倍がゆ じゃが芋と豆腐のそぼろだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 じゃが芋・豆腐・豚肉 人参・きゅうり	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
31	木	10倍がゆ 豆腐と鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 人参・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐

7月きゅうしょくだより



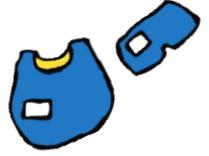
7月に入り夏本番がやってきます！今年の梅雨はあまり雨が降らず

早々に暑い日々が続きましたね。

暑さに負けないように、よく食べよく寝てよく運動して

夏の暑さに強い体づくりをしていきましょう！

そして、水分補給をこまめにしましょう！



★夏バテ防止ポイント★

- ・早寝早起き
- ・栄養バランスのいい食事
- ・こまめな水分補給
- ・しっかりとした睡眠
- ・適度な運動



★夏バテ予防食材

夏バテ予防には、疲労回復のビタミンB1を含む豚肉、ミネラルを豊富に含んだオクラ、ピーマン、枝豆、クエン酸を豊富に含んだレモンやキウイフルーツ、パイナップルなどがあります。食べ合わせることでさらに効果を高めるのがねぎや、にんにく、青じそです。ひとつの栄養素だけではなく、2つ3つ合わせて食べることで身体に取り入れられる栄養価はグンッ！と高まります。

夏バテは免疫力低下にもつながります。様々な食材から様々な栄養価を取り入れて疲労回復力を高め体力低下を予防しましょう！

暑い日には冷たいアイスクリームや糖分の多いスポーツドリンクを多くとりがちです。冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまいます。どちらも多くとりすぎないように注意しましょう！



土用の丑の日

土用の丑の日とは、立夏、立秋、立冬、立春の前、およそ18日間のことをいいます。

昔は、月や日、時間などを十二支で表せていて、そして土用の中で十二支が「丑」にあたる日が土用の丑ということになります。

夏によく使われることが多いですが、実は夏以外にも土用の丑はあります！

夏の土用は暑い時期なので特に重要とされてきました。

この時期にうなぎを食べる事が有名ですが、「う」のつく食べ物が縁起がいいとされています。きゅうりやうどん、梅干しがあります。

夏の暑い時期に旬のものを食べ

力をつけて元気に

乗り越えましょう！

今年は暑い日々が早くから始まりエアコンの効いた部屋で過ごす日が多くなっているかと思えます。エアコンは涼しくて快適ですが、体温を上手に調節できなくなるため、汗をかきにくくなり夏バテになりやすくなってしまいます。適度な温度を保ち、たまに窓を開け外の空気を入れるなどをこころがけましょう。



7月行事食

4日、8日★夏食材メニュー

夏が旬のゴーヤ、トマト、なすなどを使用します！

7日七夕会…★七夕メニュー

天の川のような七夕スーフ★おたのしみに！

18日にじ組リクエストメニュー

24日誕生日会メニュー