

令和 7 年 7 月

給食献立表

学校法人 岡田学園
認定こども園 白樺幼稚園

日	曜	献立名		食 材	お や つ
		幼 児 食	ひよこ組		
1	火	ご飯 わかめスープ 豚ひき肉と春雨の中華炒め ごぼうのサラダ	(除:マヨネーズ)	カットワカメ1 もやし20 にんじん8 コンソメ1 豚ひき肉20 春雨10 玉ねぎ15 人参8 キャベツ30 もやし20 グリーンピース3 きくらげ0.5 中華味1 オイスターソース1 濃口0.5 にんにく0.5 しょうが 砂糖1 みりん1 ごぼう15 きゅうり20 人参8 ツナ10 コーン5 マヨネーズ8	リングドーナツ 小麦粉20 砂糖1 ベーキングパウダー0.1 卵5
2	水	ご飯 青梗菜のスープ 肉じゃが ビタミソテー	(除:ちくわ)	チンゲン菜10 人参5 玉ねぎ20 コンソメ1.5 豚肉15 ちくわ10 人参15 玉ねぎ20 インゲン5 じゃが芋50 糸こんにゃく10油1 砂糖2みりん2 しょうゆ ゴヤー5 赤パプリカ5 黄パプリカ5 ブロッコリー20 ガラスープの素1	カルシウムせんべい 食パン1/4個 マヨネーズ5 じゃこ5 ごま1 青のり0.5
3	木	ご飯 トマトの卵スープ コンフレクチキン カッテージチーズ和え	(除:卵) (除:マヨネーズ) (除:ハム)	トマト20 玉ねぎ20 卵15 コンソメ1 パセリ 鶏肉50 マヨネーズ5 薄口1.5 塩0.1 シスコーン10 キャベツ30 小松菜10 ハム5 人参5 薄口1 砂糖1.5 練りごま2 カッテージチーズ【牛乳40:酢1】	オレンジケーキ ミックス粉15 卵5 マーガリン1 砂糖1 オレンジジュース10 マーメイド5
4	金	ごはん なすの味噌汁 栄養すり揚げ おくらの和え物	(除:すりみ) (除:ちくわ)	なす20 玉ねぎ20 あげ3 いりこ1 みそ7 すり身50 玉ねぎ15 人参10 ひじき0.5 水菜3 木綿豆腐15 おくら10 きゅうり20 ちくわ5 カットワカメ0.2	ざくざくスコーン 小麦粉15 バター3 フレーク5 砂糖1 牛乳3
5	土	ご飯 きこのスープ 野菜コロッケ もやしのソテー		えのき10 きくらげ0.5 玉ねぎ20 人参10 野菜コロッケ ソース ケチャップ もやし30 ほうれん草10 バター1 塩コショウ	せんべい
7	月	七夕の集い 七夕散らし寿司 チキン照り焼き 七夕そうめん くだもの(すいか)	(除:卵)	星形人参5 インゲン3 干し椎茸0.5 蓮根10 切干大根3 錦糸卵5 酢1 砂糖2 塩1 鶏肉50 砂糖1 醤油3 みりん3 片栗粉1 星形人参5 おくら5 そうめん15 コーン5 花かつお1 薄口2	キラキラゼリー グレープジュース30 オレンジジュース30 牛乳50 クリアガー3
8	火	ご飯 じゃが芋の味噌汁 チーズ入り千草焼き ひじきとレンコンのゴマネーズ	(除:卵) (除:マヨネーズ)	じゃが芋20 玉ねぎ20 いりこ1 みそ7 鶏ひき肉20 チーズ5 卵40 玉ねぎ15 人参6 小松菜10 砂糖2 薄口1 ひじき2 レンコン15 人参8 胡瓜15 マヨネーズ8 ごま1	シュガーバイ パイ生地10 卵3 黒糖3
9	水	ご飯 フレンチサラダ トマトたっぷりハッシュドビーフ コンソメスープ	(除:卵)	キャベツ30 きゅうり10 人参5 コーン8 フレンチドレッシング5 トマト20 人参20 玉ねぎ30 なす15 牛肉20 じゃが芋50 生姜1 にんにく1 油2 バッケットビーフ1 玉ねぎ20 人参8 水菜5 カットワカメ0.2 コンソメ1	きな粉サブレ 小麦粉20 バター7 卵7 きなこ3 ベーキングパウダー0.2 砂糖5
10	木	ご飯 中華スープ 麻婆なす 大豆のカミカミサラダ	(除:卵) (除:ハム)	もやし15 人参5 玉ねぎ20 コンソメ1.5 豆腐50 なす20 合挽肉15 人参15 玉ねぎ30 にんにく0.5 生姜1 ニラ4 赤味噌3 醤油1 ごま油1 チーズ5 ささいか2 ハム3 きゅうり15 大豆5 人参3 酢1 砂糖1.5 薄口1.5	パウンドケーキ ミックス粉15 砂糖3 いちごジャム1 卵5 バター3 生クリーム10
11	金	ご飯 レタススープ 魚のにぎやか焼き トマトとわかめの酢の物	(除:卵) (除:マヨネーズ)	レタス20 人参5 卵15 玉ねぎ20 ガラスープの素1 白身魚50 溶けるチーズ10 マヨネーズ3 赤パプリカ4黄 パプリカ4 ピーマン4 トマト30 わかめ0.5 じゃこ3 胡瓜15 酢1.5 砂糖1.5 薄口1.7	マシュマロバー マシュマロ10 バター9 グラノーラ5 コーンフレーク9
12	土	わかめごはん スープ 春巻き コーンサラダ		玉ねぎ20 人参5 わかめ0.2 コンソメ 春巻き 油 コーン10 キャベツ20 ブロッコリー15 人参5 ドレッシング	ビスケット
14	月	ご飯 お豆のカレー コールスローサラダ オニオンスープ	(除:ハム、コールスロードレッシング)	豚肉15 玉ねぎ25 人参10 じゃがいも30 りんご8 にんにく1 生姜なす20 ミックスビーンズ10 大豆3 にんにく0.5 生姜1 カレールウ10 キャベツ25 きゅうり15 人参3 コーン3 ハム5 コールスロードレッシング8 玉ねぎ30 人参10 ドライパセリ	じゃこと昆布のかみかみおにぎり じゃこ3 塩昆布2 ごま1 小松菜10
15	火	お誕生会 ご飯 わかめスープ スパゲティミートソース おくらのサラダ かぼちゃの天ぷら	(除:卵) (除:天ぷら粉)	玉ねぎ20 人参5 わかめ0.3 ガラスープの素1 スパゲティ40 合挽肉25 玉ねぎ30 人参5 ピーマン5 しめじ10トマト缶10 ケチャップ10 砂糖2 醤油2 きゅうり20 おくら5 コーン5 花かつお1 薄口2 砂糖1 かぼちゃ30 天ぷら粉5	手づくりケーキ
16	水	ご飯 豆乳汁 鯖の竜も焼き 小松菜の和え物		玉ねぎ15 南瓜15 人参5 味噌7 豆乳20 いりこ1 鯖50 なす2.6 みりん0.45 酒0.9 砂糖0.9 ねぎ5 レタス15 人参10 じゃこ3 小松菜10 人参5 キャベツ30 酢1 砂糖1.5 薄口1.5	黒糖蒸しパン 強力粉10 黒砂糖7.5 スクミミルク2 重曹0.3 水10 酢1
17	木	ご飯 キャベツの味噌汁 筑前煮 おかかおえ	(除:ちくわ)	キャベツ20 玉ねぎ20 ねぎ3 いりこ2 みそ7 鶏肉20 人参10 大根15 ごぼう10 里芋15 ちくわ5 厚揚げ15 いんげん3 だし30 醤油3砂糖2みりん1 酒1 もやし20 小松菜10 胡瓜10 炒花かつお1	ピザパン チーズ5 ピーマン3 強力粉16 ドライイースト0.2 砂糖1.6 塩0.3 牛乳マーガリン1.3
18	金	一学期終業式 ご飯 春雨スープ 味噌豚 大根とじゃこのチーズサラダ	(除:卵) (除:マヨネーズ)	春雨3 玉ねぎ20 きくらげ0.5 人参8 中華味 豚肉50 白みそ4 みりん2 赤味噌4 酒3 砂糖1 にんにく0.5 しょうが1 ごま油1キャベツ30 人参10 ピーマン3 じゃこ3 大根20 人参3 胡瓜15 チーズ5 コーン3 マヨネーズ8	豆乳餅 豆乳60 片栗粉7 砂糖4 きなこ3 砂糖3 塩1
19	土	夏季休業 ~8/31 弁当の日			クッキー
21	月	海の日			
22	火	ご飯 夏野菜のっぺじる 魚の煮付け 納豆和え		鶏肉10 冬瓜20 人参10 ごぼう10 なす10 薄口3 片栗粉1 白身魚50 酒1 みりん1 醤油1 砂糖1 だし汁15 納豆5 キャベツ15 胡瓜15 人参3 薄口2 砂糖1	カルピスゼリー カルピス20 牛乳35 水35 寒天4 砂糖5 みかん缶10
23	水	ご飯 豆苗のスープ タンダーチキン ビーンズサラダ	煮物 (除:マヨネーズ)	豆苗8 人参5 玉ねぎ15 コンソメ1 薄口2 鶏肉50 ケチャップ3 ヨーグルト5 カレーパウダー0.5 にんにく1 しょうが1 大豆3 ミックスビーンズ10 胡瓜15 人参5 マヨネーズ8 コンソメ0.5	チーズフォカッチャ 強力粉20 イースト0.2 油5 塩0.2 砂糖1 コーン10 チーズ10
24	木	弁当の日			きなこクリームサンド 食パン1/4 きなこ3 コーンスターチ5 砂糖2
25	金	ご飯 ズッキーニのスープ 韓国風炒め物 南瓜のそぼろ煮 ゆかりごはん	煮物	ズッキーニ15 玉ねぎ15 コンソメ1 薄口1 ドライパセリ 春雨10 牛小間20 人参8 玉葱20 にら3 たけのこ5 砂糖2 薄口2.5 ごま油1 ごま1 南瓜40 鶏挽肉10 人参5 高野豆腐3 濃口1.5 砂糖1 みりん0.5 ゆかり	ふわふわかぼちゃパン かぼちゃ10 強力粉15 三温糖1 粗塩0.1 植物油0.2 イースト0.2
26	土	レンコンのはさみ揚げ ほうれん草のソテー 玉ねぎの味噌汁		はさみ揚げ ほうれん草30 コーン5 しお こしょう 玉ねぎ20 あげ1 わかめ0.5 長ネギ1 味噌8 いりこ2	アスパラガス
28	月	ご飯 南瓜の味噌汁 ぎせい豆腐 小松菜と切干のサラダ	(除:ハム、マヨネーズ)	南瓜20 玉ねぎ20 あげ3 小ねぎ1 いりこ1 みそ7 木綿豆腐35 鶏ひき肉35 干し椎茸0.5 人参8 卵20 薄口3 砂糖1 みりん2 切干3 小松菜10 胡瓜15 ハム3 マヨネーズ8	ロッタクッキー 薄力粉15 バター6.7 砂糖2 シスコーン2 オイル2.5
29	火	ご飯 コンソメスープ 魚のキャロット焼き (付)トマト 卵の花おえ	(除:マヨネーズ) (除:ちくわ、卵)	人参5 青梗菜15 玉ねぎ15 コンソメ 白身魚50 人参10 マヨネーズ10 トマト15 おから15 人参3 干し椎茸1 竹輪5 豆乳3 キャベツ20 小ねぎ2 薄口2 みりん1	ヨーグルトバナナケーキ バナナ25 ヨーグルト15 卵5 バター1 薄力粉15
30	水	ご飯 かきたま汁 高野豆腐のコロコロ煮 なすの中華炒め	(除:卵)	卵10 玉ねぎ20 えのき10 わかめ0.25 薄口 鶏肉15 高野豆腐4 玉ねぎ20 人参10 じゃがいも40 グリンピース3 砂糖2 薄口4 濃口2.5 みりん1.5 なす20 人参5 ピーマン3 玉ねぎ20 酒1 しょうゆ1.5 砂糖1 ごま油	じゃこと昆布のおにぎり 花かつお1 塩昆布1 じゃこ2 いりごま1
31	木	ナシゴレン マカロニサラダ たっぷりもやしの鶏スープ	そばろ煮 (除:ハム、マヨネーズ)	以上児:目玉焼き50 未満児:炒り卵25 鶏ひき肉30 玉ねぎ20 黄パプリカ8 ピーマン8 トマト15 中華味1 ガラスープの素1 砂糖1 醤油1 マカロニ5 ハム5 胡瓜20 人参5 コーン5 マヨネーズ8 もやし20 ささみ15 春雨5 ガラスープの素1 薄口1	冷やしぜんざい 小豆12 さつまいも15 砂糖8 塩0.1

🍷 【かみかみメニュー】

☆今月の旬の食材

【トマト】

噛むことで脳を刺激し、生活習慣病を予防するメニューです!!

『トマトの卵スープ、トマトたっぷりハッシュドビーフ、トマトとわかめの酢の物』です!