



7月給食献立予定表

令和7年度プメハナ リコこども園
プメハナ リコエルアこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	火	魚の和風ムニエル ひじきの酢の物 えるさすーぶ	ジャムサンド (食パン)	牛乳、しいら、豚肉 みそ、バター	食パン、ごま、そうめん 小麦粉、ごま油 上白糖	みかん缶、いちごジャム、きゅうり えのきたけ、ひじき、わかめ	441 556	年長ななちゃん 考えたみそ汁です！
2	水	ロールパン 茄子入りハンバーグ スパゲティサラダ オニオンスープ	ほしたべよ (お子様せんべい)	牛乳、豚肉、鶏肉 鶏卵、ハム	米、マヨネーズ スパゲティ、パン粉 とうもろこし	玉ねぎ、人参、きゅうり、茄子	411 508	
3	木	鯖のおろし煮 納豆サラダ ねこちゃんすーぶ	サータアンダギー (ポーロ)	牛乳、さば、納豆 木綿豆腐、豚肉、ハム みそ、チーズ	米、ホットケーキ粉 じゃがいも、黒砂糖 ごま油、油	大根、きゅうり、人参 わかめ	616 753	年長たけひろくんが 考えたみそ汁です！
4	金	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ とうがんのスープ	かぼちゃプリンケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏卵、厚揚げ ベーコン、チーズ	ホットケーキ粉、上白糖 油、スパゲティ、マーガリン とうもろこし	冬瓜、玉ねぎ、ホールトマト缶 きゅうり、キャベツ、かぼちゃ 人参、グリーンピース、葉ねぎ	385 475	年長すずちゃんの リクエストメニューです★
7	月	タコライス ニコニコポテト すいか	未満児：そうめんパフェ 以上児：そうめんいなり (そうめん)	牛乳、豚肉、油揚げ 鶏卵、ハム、チーズ	米、そうめん、油、上白糖 ニコニコポテト、ごま	レタス、玉ねぎ、トマト、人参 オクラ、すいか	431 573	七夕集会があります☆ お星さまがたくさん メニューです☆
8	火	しいらのみそマヨネーズ焼き ほうれん草としめじの和え物 はんぺんのすまし汁	もちもちチーズパン (お子様せんべい)	牛乳、しいら、チーズ はんぺん、みそ、かつお節	米、白玉粉 マヨネーズ、油	ほうれん草、人参、しめじ 玉ねぎ、葉ねぎ	398 494	
9	水	肉みそうどん カレー風味リヨネーズポテト ゼリー	ごまポッキー (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、ベーコン ハム、みそ、バター	うどん、じゃがいも、小麦粉 上白糖、マーガリン、ごま油 油、黒ゴマ	もやし、きゅうり、玉ねぎ 人参、しいたけ、にんにく	606 748	
10	木	あじのマリネ オクラのおかか和え みつきーすーぶ	未満児：ゼリー 以上児：アイスクリーム (ゼリー)	牛乳、あじ、みそ かつお節、アイスクリーム	米、油、上白糖 小麦粉	玉ねぎ、オクラ、きゅうり えのきたけ、人参、わかめ	289 431	年長みなとくんが 考えたみそ汁です！
11	金	食パン ツナとマカロニのグラタン レタススープ、バナナ	どらやき (お子様せんべい)	牛乳、ツナ、バター ベーコン、チーズ	食パン、マカロニ、小麦粉 パン粉	玉ねぎ、人参、 レタス、バナナ	398 540	年長つきくんの リクエストメニューです★
14	月	豆腐と鶏肉の炒め煮 即席きゅうり漬け わかめスープ	びっくりビール風ゼリー (ゼリー)	牛乳、木綿豆腐、鶏肉 かまぼこ、カルピス	米、油、片栗粉 上白糖、ごま、ごま油	きゅうり、ねぎ、人参 しいたけ、葉ねぎ、わかめ	196 338	
15	火	さわらのバターしょうゆ焼き ポテトサラダ かきたま汁	チヂミ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、さわら、鶏卵 豚肉、バター、ハム しらす干し	米、じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ、片栗粉、ごま油 上白糖、とうもろこし	ニラ、人参、きゅうり 玉ねぎ、葉ねぎ	501 627	
16	水	みそラーメン 焼きしゅうまい オレンジ	フルーツのクラフティ (お子様せんべい)	牛乳、豚肉 鶏卵、生クリーム ヨーグルト	中華めん、ホットケーキ粉 上白糖、しゅうまいの皮 ごま油、片栗粉	ほうれん草、もやし、玉ねぎ 人参、キャベツ、しょうが、オレンジ バナナ、グリーンピース、みかん缶	455 569	
17	木	魚の酢豚 たたききゅうり スープ	冷やししろこ (ポーロ)	牛乳、まぐろ、こしあん 鶏肉	米、上白糖、油、片栗粉 ごま油	きゅうり、玉ねぎ、人参、わかめ 葉ねぎ、しいたけ、しょうが、パイン缶 たけのこ(水煮)	356 438	きゅうりのおいしい 季節ですね！
18	金	食パン ボークビーンズ チキンナゲット、ヨーグルト	コーンフロスト (赤ちゃんせんべい)	牛乳、大豆、ヨーグルト チキンナゲット、豚肉	食パン、じゃがいも 上白糖、油、コーンフロスト	ホールトマト缶、玉ねぎ 人参	498 364	
22	火	茄子のドライカレー ハムとらっきょうのサラダ 豆腐のスープ	フルーチェ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、木綿豆腐 ハム、フルーチェ	米、油	玉ねぎ、きゅうり、らっきょう、茄子 葉ねぎ、レモン果汁、グリーンピース にんにく	291 364	旬の茄子をつかった ドライカレーです
23	水	鶏のから揚げ キャベツの甘酢和え モロヘイヤスープ	お麴ラスク (ポーロ)	牛乳、鶏肉、バター きな粉	米、焼きふ、片栗粉 上白糖、油	きゅうり、キャベツ、モロヘイヤ しいたけ、しょうが、みかん缶 青のり	470 588	年長みなとくんの リクエストメニューです★
24	木	魚の照り焼き(りす) ししゃも焼き(うさぎ、以上児) 肉じゃが、はむすたーすーぶ	ピザぎょうざ (お子様せんべい)	牛乳、ししゃも、たら、豚肉 みそ、チーズ、ツナ	米、じゃがいも ぎょうざの皮、上白糖、油 とうもろこし	玉ねぎ、人参 グリーンピース、葉ねぎ	569 626	年長りおちゃんが 考えたみそ汁です！
25	金	冷やし中華 餃子 ゼリー	オレンジ風味の フレンチトースト (赤ちゃんビスケット)	牛乳、ハム、鶏卵 バター	中華めん、食パン 上白糖、ごま、ごま油	きゅうり、オレンジジュース	654 817	
28	月	食パン 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ、星の子スープ	ココアまる (ポーロ)	牛乳、鶏肉、豆乳 豆腐、ベーコン	食パン、白玉粉 上白糖、米粉、ごま 油、マヨネーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり 人参、オクラ、にんにく マーマレード	486 628	
29	火	鯖のカレー焼き 春雨サラダ いけめんすーぶ	雪の宿 (お子様せんべい)	牛乳、さば、豚肉 みそ、油揚げ、かにかまぼこ	米、じゃがいも、はるさめ 上白糖、ごま油	きゅうり、しょうが みかん缶	349 427	年長こうせいくんが 考えたみそ汁です！
30	水	お楽しみ給食	お楽しみおやつ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、ヨーグルト 鶏卵、ベーコン	米、上白糖、油	みかん缶、パイン缶、バナナ 黄桃缶、バナナ、もやし、玉ねぎ 人参、えのきたけ、葉ねぎ	315 413	お楽しみ給食の絵本は 「いろいろごはん」 「きんぎょがにげた」です
31	木	ひつまぶし きゅうりとわかめの酢の物 花麴のすまし汁	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト)	牛乳、うなぎ蒲焼 ヨーグルト、鶏卵 うなぎのたれ	米、上白糖、小麦粉 マーガリン、ごま、焼ふ	きゅうり、みかん缶、えのきたけ 人参、葉ねぎ、わかめ 焼きのり	544 680	うなぎを食べて、暑い 夏を乗り切りましょう！

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

