



7月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児	
		主 食	汁 物	主 菜	副 菜		午後 おやつ	午前 おやつ
1	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	水	ごはん	大根と人参の みそ汁	鶏むね肉のみそ焼き	南瓜の甘煮	小松菜と 炒り卵の和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	木	ごはん	小松菜と わかめのみそ汁	煮魚（赤魚）	キャベツとちくわの 炒め煮	フルーツサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
4	金	煮込みうどん		新緑かき揚げ （南瓜・アスパラ・コーン）	きゅうりと ワカメの甘酢	煮豆（黒豆）	みかん ゼリー	フルーツ 牛乳
5	土	わかめ おにぎり	チンゲン菜と 小揚げのみそ汁	キャベツ入り メンチバーグ	さつま芋スティック	ブロッコリーの なめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	月	ごはん	白菜と青ネギの みそ汁	豚肉といんげんの 甘酢ソテー	ポテトグラタン	ほうれん草と カニカマの和風和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	火	ごはん	ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁	サバ竜田揚げ	カラフルオムレツ	チンゲン菜と 厚揚げのおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	木	ごはん	チンゲン菜と 豆腐のみそ汁	鶏むね肉の 塩こうじソテー	大根と人参の含煮	ブロッコリーと わかめのみそダレ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	金	醤油ラーメン		豚肉のチャーシュー風煮 （ゆで卵付）	ほうれん草の おひたし	フルーツ・トマト	ドーナツ	フルーツ 牛乳
12	土	ごはん	大根と人参の みそ汁	鮭の焼き漬け	長いもの卵とじ	トマトと きゅうりの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	月	ごはん	キャベツと わかめのみそ汁	ホッケの照り焼き	大豆の五目煮	チンゲン菜と ベーコンのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	水	カレーライス	ベーコンと 白菜のスープ	豆腐と鶏ひき肉の ボール揚げ	*カレーの具 （フルーツ付）	トマトとえのき茸の 和風サラダ	りんご ゼリー	フルーツ 牛乳
17	木	ごはん	チンゲン菜と 小揚げのみそ汁	豚肉とズッキーニの 華風炒め	大根と 高野豆腐の煮物	小松菜のおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	金	ほうとううどん		ささみの中華風天ぷら	ほうれん草のと カニカマのソテー	煮豆（金時）	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
19	土	ごはん	ほうれん草と 卵のみそ汁	煮魚（カレイ）	ツナ納豆	ブロッコリーと 人参のナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	月	海の日						
22	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	水	ごはん	キャベツと 丸麩のみそ汁	たらふのムニエル	茄子のチーズ焼き	さつま芋サラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	木	ごはん	大根と青ネギの みそ汁	豚肉の味噌マヨ炒め	豆腐の卵とじ	ほうれん草の おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	金	アンパンマン 鮭ごはん	ほうれん草とえの き茸の和風スープ	ハンバーグ （醤油パスタ付）	星ポテト スイカ	ブロッコリーの ごまドレミモザ風	バナナ アイス	フルーツ 牛乳
26	土	ごはん	小松菜と 玉ねぎのみそ汁	サバのおろし煮	トマト入りオムレツ	チンゲン菜と 人参の土佐和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	月	ごはん	大根と小揚げの みそ汁	肉じゃが	五目納豆	ほうれん草と コーンのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	木	ごはん	わかめとキャベツ の中華スープ	さんまのかば焼き （きゅうりの甘酢付）	茶碗蒸し（栗入り）	南瓜の塩煮	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	493kcal	20.2 g	16.0 g

*お弁当給食のカロリーは含まれておりません

令和7年7月1日