

2025年度7月 予定献立表

ののかぜ保育園

	14.28日(月)	1.15.29日(火)	2.16.30日(水)	3.17.31日(木)	4.18日(金)	5.19日(土)	
昼食	ごはん 米 45	ごはん 米 40	ごはん 米 40	とうもろこしごはん 米 40 とうもろこし 8 塩	ごはん 米 40	チャーハン 米 50 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 10 ねぎ 3 にら 3	
	マーボーなす 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 なす 30 にんじん 5 ねぎ 2 しょうが 0.2 みそ、醤油、砂糖 片栗粉、だし	鮭の和風マリネ 鮭 35 パプリカ 2 しめじ 2 柚子皮 砂糖、醤油、酢 だし、片栗粉	チキン南蛮 鶏もも肉 50 玉ねぎ 7 パセリ マヨドレ 米粉、塩、砂糖 醤油、酢、レモン汁	にらつくね 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 おから 7 玉ねぎ 20 にんじん 10 えのき 5 にら 3 片栗粉、醤油、砂糖 だし	かじきのトマトソース かじき 35 玉ねぎ 5 なす 5 ズッキーニ 5 ベーコン 2 トマト缶 7 塩、砂糖、油	もみうり きゅうり 30 塩	
	オープン焼き かぼちゃ 30 塩、油	のり和え 小松菜 20 人参 5 のり 醤油、塩、だし	梅おほか和え オクラ 10 キャベツ 7 えのき 3 鰹節、梅 醤油、だし	酢の物 もやし 6 きゅうり 10 しらす 2 わかめ 1 酢、砂糖、醤油 ごま	オープン焼き じゃがいも 30 塩、油	スープ なめこ 7 わかめ 1 醤油、塩	
	すまし汁 オクラ 7 えのき 5 豆腐 7 醤油、塩、だし	けんちん汁 大根 10 にんじん 7 こんにゃく 3 油揚げ 3 ねぎ 2 だし、醤油、塩	味噌汁 なす 10 玉ねぎ 5 わかめ 1 みそ、だし	すまし汁 大根 5 ねぎ 3 だし、醤油、塩	スープ 豆腐 7 もやし 5 にら 2 醤油、塩、だし		
	黒糖ういろろ 上新粉 15 片栗粉 3 白玉粉 3 砂糖 3 黒糖 2	お好み焼き 米粉 10 キャベツ 15 にんじん 7 豚ひき肉 7 醤油、だし汁 ソース、青のり 鰹節、マヨドレ	かぼちゃ蒸しパン 米粉 20 かぼちゃ 10 砂糖 5 BP 0.9 豆乳 20 油 0.5	青のりクラッカー 薄力粉 20 青のり 1 酒粕 4 砂糖 2 塩、米油	ずんだもち 上新粉 10 白玉粉 10 豆腐 10 砂糖 4 枝豆 7 砂糖 3 塩	きなこ蒸しパン 米粉 20 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25 きなこ 1	
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	
	おやつ	七たちらしすし 米 40 鮭 10 きゅうり 5 れんこん 5 にんじん 5 豆腐 5 大葉 1 塩、砂糖、酢 梅酢、醤油	梅ごはん 米 45 梅干し あじのかば焼き あじ 35 醤油、砂糖、米粉 油、だし	ハヤシライス 米 50 豚肉 35 玉ねぎ 30 にんじん 15 じゃがいも 20 味噌、醤油、砂糖 ケチャップ、塩 片栗粉、米油	モロヘイヤごはん 米 40 モロヘイヤ 5 だし、醤油	ごはん 米 40 かれないのみぞれあん かれない 35 大根 20 醤油、砂糖、だし 片栗粉	塩おにぎり 米 40 塩 鮭の塩焼き 35 鮭 塩、醤油
		鶏のから揚げ 鶏もも肉 50 しょうが 0.1 醤油、塩、だし 米粉、油	きゅうりの中華漬け きゅうり 20 醤油、塩、砂糖 酢、ごま油	おからサラダ おから 8 ツナ 2 きゅうり 2 にんじん 10 コーン 5 マヨドレ、塩	さっぱりあえ トマト 20 大葉 0.2 しらす 1 醤油、砂糖、だし	しそひじき ひじき 1 ゆかり 1 醤油、砂糖、だし	おほかあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 鰹節 0.2 醤油、塩
		おほか和え オクラ 10 キャベツ 10 鰹節 醤油、だし	冬瓜汁 鶏もも肉 7 冬瓜 15 にんじん 8 しいたけ 3 ねぎ 2 しょうが だし、塩、醤油 片栗粉	スープ キャベツ 7 えのき 5 醤油、塩、だし	スープ とうもろこし 5 キャベツ ハム 醤油、塩、だし	味噌汁 なめこ 8 油揚げ 3 みつ葉 2 みそ、だし	スープ 大根 10 わかめ 1 だし、醤油、塩
		すまし汁 大根 10 にんじん 5 醤油、塩、だし					
フルーツポンチ みかん缶 5 もも缶 5 パイン缶 5 りんご 5 メロン 5 白玉粉 5 上新粉 5 砂糖、レモン汁		和風ツナおにぎり 米 30 ツナ 3 醤油 だし マヨドレ のり、塩	抹茶蒸しパン 米粉 20 抹茶 0.3 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25	わらびもち わらびもち粉 15 砂糖 6 きなこ 2	五平もち 米 30 味噌、醤油 砂糖、ごま	ココアむしパン 米粉 20 ココア 1 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25	
ポップコーン 牛乳 100		果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	
おやつ		フルーツポンチ みかん缶 5 もも缶 5 パイン缶 5 りんご 5 メロン 5 白玉粉 5 上新粉 5 砂糖、レモン汁	和風ツナおにぎり 米 30 ツナ 3 醤油 だし マヨドレ のり、塩	抹茶蒸しパン 米粉 20 抹茶 0.3 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25	わらびもち わらびもち粉 15 砂糖 6 きなこ 2	五平もち 米 30 味噌、醤油 砂糖、ごま	ココアむしパン 米粉 20 ココア 1 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25
		ポップコーン 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100



※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。