

令和7年度 7月のしょくじ

大津市幼保支援課

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
1 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 鶏肉のから揚げ 三色酢の物 野菜スープ	肉 揚	牛乳 *オレンジパンチ	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	しょうが、もやし きゅうり にんじん たまねぎ ごま油 もも肉(果肉) みかん缶詰(果肉) ハイツ みかんジュース(100%)	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖
2 水	牛乳 クラッカー	ご飯 スパニッシュオムレツ なすといんげんのごま和え 豆腐としめじのみそ汁	卵 焼	牛乳 せんべい 温野菜(とうもろこし)	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお) 豆腐(絹ごし) だし(煮干し)	たまねぎ にんじん バセリ なす さやいんげん(三度豆) ぶなしめじ とうもろこし	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま(白) 三温糖 塩せんべい
3 木	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 いわしのカレー焼き いりうの花 麸のすまし汁	魚 焼	牛乳 すいか ビスケット	普通牛乳 いわし(切り身) おから だし(かつお)	にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 糸みつば(青みつば) だし(昆布) すいか	精白米 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖 焼きふ(小町麸) ビスケット・ハート
4 金	牛乳 粉ふきいも	ご飯 麻婆茄子 小魚サラダ	肉 炒	牛乳 *七夕そうめん	普通牛乳 豚ひき肉 しらす干し だし(かつお)	なす たけのこ(ゆで) たまねぎ、にんじん ピーマン キャベツ きゅうり、トマト 干しいたけ オクラ だし(昆布)	じゃがいも 精白米 ごま油 かたくり粉 三温糖 サラダ油 そうめん(乾)
5 土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げとひじきの含め煮 キャベツと人参のサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	ほしひじき にんじん キャベツ	ビスケット・ハート 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 塩せんべい
7 月	牛乳 クラッカー	ご飯 大豆と切り干しの煮物 三色ごま和え	豆 煮	牛乳 温野菜(枝豆) ヨーグルト	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	切り干し大根 にんじん 干しいたけ もやし きゅうり えだまめ	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白)
8 火	牛乳 温野菜(とうもろこし)	ご飯 照り焼きチキン さやいんげんのサラダ わかめのみそ汁	肉 焼	牛乳 *チヂミ風おやき	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(煮干し) 豚もも・脂少	とうもろこし さやいんげん(三度豆) たまねぎ きゅうり トマト レモン 乾燥わかめ 葉ねぎ、にら にんじん	精白米 三温糖 サラダ油 白玉粉 薄力粉(1等) いりごま(白) ごま油
9 水	牛乳 トマト	ご飯 五目卵焼き じゃがいものカレーソテー えのきだけのすまし汁	卵 焼	牛乳 いり小魚 メロン	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) ツナ缶(水煮ルー)ait 煮干し	トマト 干しいたけ にんじん 葉ねぎ シーチキン缶詰 グリーンピース(冷凍) えのきだけ だし(昆布) メロン	精白米 サラダ油 じゃがいも
10 木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 豚肉とセロリのスープ 夏野菜のかき揚げ	肉 汁	牛乳 *麸のラスク	普通牛乳 プロセスチーズ セロリ グリーンピース(冷凍) かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にんじん 薄力粉(1等) サラダ油 焼きふ(小町麸) バター 三温糖	精白米 じゃがいも 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖 ビスケット・ハート
11 金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 あじの香味焼き なすのごまみそ和え けんちん汁	魚 焼	牛乳 すいか かりんとう	普通牛乳 あじ(切り身) だし(かつお) 豆腐(木綿)	きゅうり しょうが なす ごぼう にんじん 大根 葉ねぎ だし(昆布) すいか	精白米 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 キヌアかりんとう
12 土	牛乳 せんべい	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 大豆(水煮) 鶏肉(もも皮なし) しらす干し だし(かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶詰) 赤 だし(昆布) 赤 キャベツ 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 ビスケット・ハート
14 月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 厚揚げの炒め煮 春雨の酢の物	豆 煮	牛乳 クラッカー プロセスチーズ	普通牛乳 厚揚げ 豚もも・脂少 だし(かつお) プロセスチーズ	にんじん たまねぎ たけのこ(ゆで) ピーマン 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ	精白米 ごま油 三温糖 かたくり粉 はるさめ いりごま(白) クラッカー
15 火	牛乳 塩せんべい	ご飯 変わりオムレツ オクラのおひたし ポテトスープ	卵 焼	牛乳 *焼きそば	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し かつお節 だし(かつお) 豚もも・脂少	にんじん たまねぎ オクラ バセリ キャベツ 青のり	星っこ 精白米 サラダ油 じゃがいも 蒸し中華めん

3歳以上児	1杯* - 566kcal	ﾀﾞﾊﾞｸ質 22.4g	脂質 17.6g	3歳未満児	1杯* - 489kcal	ﾀﾞﾊﾞｸ質 19.3g	脂質 15.7g
-------	---------------	--------------	----------	-------	---------------	--------------	----------

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
16 水	牛乳 温野菜(枝豆)	ご飯 夏野菜カレー ごぼうサラダ	肉 汁	牛乳 メロン ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少	えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ なす きゅうり コーン缶詰 メロン	精白米 じゃがいも サラダ油 マネースタフ調味料 いりごま(白) ビスケット・ハト
17 木	牛乳 ビスケット	ご飯 さけフライ ひじき煮 なすとトマトのスープ	魚 揚	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 さけ(切り身) 油あげ だし(かつお) ヨーグルト(プレーン)	ほしひじき にんじん なす トマト パセリ もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)	おとうふ屋さんのビスケット 精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖
18 金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 おからハンバーグ かぼちゃ煮 しめじのみそ汁	肉 焼	牛乳 *アップルゼリー せんべい	普通牛乳 おから 豚ひき肉 だし(かつお) だし(煮干し)	きゅうり たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ 葉ねぎ 寒天 アップルジュース	精白米 パン粉 三温糖 塩せんべい
19 土	牛乳 クラッカー	ご飯 豚汁 小松菜の炒め煮	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ こまつな もやし コーン缶詰	クラッカー 精白米 ごま油 ビスケット・ハト
22 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 甘酢キャベツ	魚 煮	牛乳 温野菜(とうもろこし)	普通牛乳 プロセスチーズ さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	とうがん にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) キャベツ とうもろこし	精白米 じゃがいも 三温糖
23 水	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃオムレツ 野菜ソテー なすと油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *ポップコーン 温野菜(枝豆)	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし(煮干し)	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン なす えだまめ	塩せんべい 精白米 サラダ油 ポップコーン
24 木	牛乳 トマト	ご飯 あじの塩焼き もやしのごま酢和え 豆腐ととうがんのスープ	魚 焼	牛乳 すいか クラッカー	普通牛乳 あじ(切り身) だし(かつお) 豆腐(絹ごし)	トマト もやし こまつな とうがん えのきたけ 葉ねぎ すいか	精白米 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 クラッカー
25 金	牛乳 ビスケット	コーンごはん かしわのノルウェー風 甘酢和え(セロリ) 和風きのこスープ	肉 揚	牛乳 *バイクドチーズケー キ	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) クリームチーズ	コーン缶詰 キャベツ きゅうり セロリ ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば(青みつば) レモン	ビスケット・ハト 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
26 土	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ ツナとひじきのサラダ	肉 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 だし(かつお) 鶏ひき肉 ツナ缶(水煮ルーク)ライト	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン ほしひじき コーン缶詰	塩せんべい 精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 ごま油 クラッカー
28 月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 小松菜と大根のごま和え	肉 炒	牛乳 すいか きらず揚げ	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし(かつお)	にんじん キャベツ パプリカ にら なす こまつな 大根 すいか	精白米 ごま油 三温糖 いりごま(白) きらず揚げ天然塩
29 火	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 親子焼き 五目煮豆 蕨とほうれん草のすまし汁	卵 焼	牛乳 *おかずドーナツ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) 大豆(乾) ツナ缶(水煮ルーク)ライト 豆乳(調整)	かぼちゃ にんじん たまねぎ だしの昆布 しいたけ ほうれん草 ほし(昆布) コーン缶詰 葉ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 焼きふ(小町麸) ホットケーキミックス
30 水	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉のトマト煮 和風サラダ	肉 煮	牛乳 *牛乳かん おかき	普通牛乳 豚もも・脂少	たまねぎ グリーンピース(冷凍) トマト(缶詰)ホホ だし(昆布) キャベツ きゅうり にんじん れんこん オクラ みかん缶詰(果肉)	ビスケット・ハト 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 鉄入りひじきおかき
31 木	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 チキンのチーズ焼き 甘酢和え(もやし) 五目みそ汁	肉 焼	牛乳 *おにぎり(さけ)	普通牛乳 鶏むね焼き用 プロセスチーズ 油あげ だし(煮干し) さけ	きゅうり トマト キャベツ もやし にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ	精白米 三温糖 いりごま(白)