

2025年 7月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
14月28	さばの塩焼き 厚揚げの酢豚風炒め 大根のおかか和え 小松菜と人参のみそ汁	さば、食塩 厚揚げ、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、酢、しょうゆ、上白糖、酒、片栗粉 大根、きゅうり、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩 小松菜、人参、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆りんごジャムサンド 食パン、りんごジャム
1火15	コーンハンバーグ 玉ねぎとツナのソテー 春雨サラダ 豆苗としめじの卵スープ	合いびき肉、卵、豆腐、コーン、玉ねぎ、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ 玉ねぎ、ツナ、キャベツ、コンソメ、食塩 春雨、人参、わかめ、ごま油、酢、しょうゆ、上白糖 豆苗、しめじ、卵、食塩、コンソメ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆たこ焼き風ポテト じゃが芋、片栗粉、食塩、上白糖、ケチャップ、ソース、青のり
2水16	あじの南蛮漬け お好み焼き風厚焼き卵 きゅうりの塩昆布和え 豆腐と油揚げのみそ汁	あじ、片栗粉、玉ねぎ、パプリカ、上白糖、酢、しょうゆ、サラダ油 卵、キャベツ、だし、しょうゆ、みりん、ソース、マヨネーズ、青のり きゅうり、人参、塩昆布、しょうゆ、みりん 豆腐、油揚げ、チンゲン菜、だし、みそ	ごはん	メロン	牛乳 ☆アイスクリーム
3木17	牛肉のスタミナ炒め かぼちゃのチーズ蒸し トマトの冷製パスタサラダ キャベツとじゃが芋のスープ	牛肉、玉ねぎ、卵、しょうゆ、酒、りんごジュース、しょうが、にんにく、ごま、ごま油 かぼちゃ、チーズ スパゲティ、トマト、きゅうり、コーン、オリーブ油、上白糖、しょうゆ、酢 キャベツ、じゃが芋、食塩、コンソメ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆おからクッキー おから、薄力粉、バター、レーズン、卵、上白糖
18金	さわらのかば焼き 冬瓜のそぼろ煮	さわら、しょうゆ、みりん、酒、上白糖、片栗粉 冬瓜、鶏ひき肉、しょうが、だし、しょうゆ、酒、上白糖、片栗粉	ごはん	メロン	牛乳 ☆ココアケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、バター、上白糖、卵、ヨーグルト、ココア
30水	ほうれん草のごま和え 豆腐と大根のみそ汁	ほうれん草、人参、パプリカ、ごま、しょうゆ、上白糖 豆腐、大根、青ねぎ、だし、みそ	ごはん	メロン	牛乳 ☆おからクッキー おから、薄力粉、バター、レーズン、卵、上白糖
5土19	ホイコーロー丼 椎茸とニラのスープ	米、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、にんにく、赤みそ、上白糖、酒、しょうゆ 椎茸、ニラ、食塩、鶏がらだし	ごはん	フルーツ	牛乳 星っこ（塩せんべい）
7月	マーマレードチキン さつまいものミルク煮 ブロッコリーのマヨサラダ 人参と卵のスープ	鶏肉、マーマレードジャム、しょうゆ さつまいも、牛乳、上白糖、バター ブロッコリー、パプリカ、コーン、マヨネーズ、食塩 人参、白菜、卵、コンソメ、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ビスケットあんサンド ビスケット、つぶあん
31木	カジキマグロの甘辛揚げ かぼちゃと油揚げの煮物 もずくときゅうりの酢の物 豆腐とえのきのみそ汁	カジキマグロ、片栗粉、酒、しょうゆ、上白糖、サラダ油 かぼちゃ、油揚げ、だし、しょうゆ、みりん、上白糖 もずく、きゅうり、パプリカ、酢、上白糖、食塩 豆腐、えのき、青ねぎ、だし、みそ	ごはん	メロン	牛乳 ☆ももゼリー もも缶、寒天、上白糖
8火22	豚肉のしょうが焼き ★こねり キャベツとオクラのナムル じゃが芋と油揚げのみそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、みりん、上白糖、酒、しょうゆ なす、ピーマン、しらす、薄力粉、上白糖、みそ、サラダ油 キャベツ、オクラ、ごま、のり、しょうゆ、みりん、ごま油 じゃが芋、油揚げ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆ゆでとうもろこし とうもろこし
9水23	鮭のチーズムニエル じゃが芋とブロッコリーのチリソースソテー 小松菜のサラダ 玉ねぎとしめじのスープ	鮭、食塩、薄力粉、バター、粉チーズ、パセリ じゃが芋、ブロッコリー、ベーコン、酒、ケチャップ、上白糖、食塩、片栗粉 小松菜、人参、コーン、オリーブ油、上白糖、しょうゆ、酢 玉ねぎ、しめじ、食塩、コンソメ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆レモンケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、上白糖、バター、ヨーグルト、レモン汁、粉糖
10木24	冷やしぶっかけ肉うどん なすの煮浸し ほうれん草の白和え	うどん、牛肉、卵、トマト、しょうゆ、上白糖、みりん、酒、だし なす、しょうが、青ねぎ、サラダ油、だし、しょうゆ、みりん、上白糖 ほうれん草、豆腐、人参、こんにゃく、ごま、上白糖、しょうゆ	うどん	オレンジ	牛乳 ☆しらすおにぎり 米、しらす、青ねぎ、ごま、ごま油、鶏がらだし
11金25	野菜そぼろ丼 さつまいもえのきのみそ汁	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、椎茸、酒、しょうゆ、上白糖 さつまいも、えのき、だし、みそ	ごはん	フルーツ	牛乳 胚芽クッキー
12土26	夏野菜カレー マカロニとパプリカのソテー キャベツのオーロラソース サラダ セロリのコンソメスープ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、なす、ズッキーニ、カレールウ、食塩 マカロニ、パプリカ、ピーマン、コンソメ、食塩 キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ケチャップ、食塩 セロリ、人参、コンソメ、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆豆腐のバンケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、ヨーグルト、牛乳、豆腐、卵、いちごジャム
29火	七夕ちらし寿司 鶏肉のごま味噌照り焼き 短冊サラダ 七夕そうめん	米、れんこん、人参、高野豆腐、干し椎茸、鶏卵、食塩、上白糖、しょうゆ、みりん、酢 鶏肉、みそ、ごま、酒、しょうゆ、みりん、上白糖 大根、人参、きゅうり、パプリカ、ハム、オリーブ油、上白糖、しょうゆ、酢 そうめん、オクラ、コーン、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	すいか	牛乳 ☆七夕ゼリー オレンジジュース、ヨーグルト、カルピス、上白糖、寒天

あじの旬は夏。今がまさに美味しい季節です。あじはたんばく質が豊富で低脂肪・低カロリー。

きゅうりは栄養的に96%が水分で、たっぷりの水分が利尿効果を発揮し手足のむくみなどを解消します。体を冷やす効果もあり、夏にぴったりの食材です。

爽やかな味が特徴の冬瓜は夏バテした体には嬉しい食材。利尿効果、むくみを取り熱を下げる効果があります。

かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。

とうもろこしの糖質は消化吸収が非常に速く夏バテによる疲労回復やエネルギーチャージに効果的。夏場のおやつにもピッタリ。

夏の代名詞ともいえるすいか。体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。冷やすと甘味が増します。

- ・旬の食べ物 とうもろこし かぼちゃ すいか
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子朝のおやつがつきます。
- ・だしは昆布とかつおでとっています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。

★印のついているメニューは大分県の郷土料理を取り入れたものです。