



# 7月 幼児食献立表



令和7年7月  
幼保連携型認定こども園  
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (火)	ごはん ハンバーグ 玉葱ソース ねばねばサラダ 小松菜のすまし汁	豚ひき肉・牛ひき肉・卵・高野豆腐	米 油・砂糖	玉葱 オクラ・モロヘイヤ・きゅうり・もやし・のり 小松菜・しいたけ・えのき	コンソメ 濃口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし・淡口醤油・塩	450 kcal
2 (水)	誕生会 おにぎり・フォーク持参 バナナヨーグルト蒸しパン（ホットケーキミックス・バナナ・ヨーグルト・牛乳・砂糖）					
3 (木) 年中 園外保育	ごはん 鮭のねぎしょうゆだれ ほうれん草のかつお和え じゃこチーズかぼちゃ	鮭 鯉節 しらす・チーズ	米 油・酒・酢・砂糖・片栗粉 砂糖	白ねぎ ほうれん草・人参・キャベツ かぼちゃ	淡口醤油 淡口醤油	400 kcal
4 (金)	ごはん 豚のごま炒め 中華サラダ 卵スープ キャンディチーズ	豚もも肉 大豆 卵 チーズ	米 酒・ごま油・白胡麻 ごま油	生姜・ブロッコリー・玉葱・人参 きゅうり・もやし・人参 しいたけ・わかめ	淡口醤油 淡口醤油・酢 中華あじ	480 kcal
5 (土)	ぎつねうどん いんげんの胡麻和え バナナ ヨーグルト	油あげ・豚もも肉 ヨーグルト	ゆでうどん 胡麻・砂糖	かぼちゃ・玉葱・人参・青ねぎ いんげん・人参・切り干し大根 バナナ	鰹・昆布だし・淡口醤油 淡口醤油	370 kcal
7 (月)	【七夕メニュー】 七夕そうめん 鶏の天ぷら オクラのサラダ すいか	ハム 鶏もも肉 ツナ	そうめん てんぷら粉・油・酒 胡麻・マヨドレ	いんげん・人参 オクラ・コーン・もやし すいか	めんつゆ 淡口醤油 淡口醤油	480 kcal
8 (火) 午前保育	ごはん チンジャオロース わかめのサラダ ヤンニョム厚揚げ	牛もも肉 ちくわ 厚揚げ	米 片栗粉・油・砂糖 ごま油 砂糖・みりん	ピーマン・人参・たけのこ わかめ・レタス ケチャップ	濃口醤油 淡口醤油 淡口醤油	440 kcal
9 (水)	夏まつり					
10 (木)	カレーライス ブロッコリーのサラダ オレンジ キャンディチーズ	豚もも肉 チーズ	米・カレールウ・じゃがいも フレンチドレッシング	人参・トマト缶・玉葱 ブロッコリー・キャベツ・コーン オレンジ	コンソメ 淡口醤油	420 kcal
11 (金)	コッパパン 豚肉のレモン炒め 夏野菜のオープン焼き ぶどう 牛乳	豚もも肉 牛乳	コッパパン 油 オリーブオイル・じゃがいも	キャベツ・赤パプリカ・レモン汁 ズッキーニ・なす・ミニトマト ぶどう	塩・コンソメ コンソメ	390 kcal
12 (土)	トマトクリームスパゲティ ココロポテトサラダ りんご 牛乳	ウインナー・牛乳 牛乳	スパゲティ じゃがいも・マヨドレ	玉葱・トマト缶・ケチャップ きゅうり・人参 りんご	コンソメ 塩	570 kcal
14 (月) 弁当箱	おにぎり 赤魚の中華風ソテー ほうれん草とコーンの炒め物 しらすの子チミ風	赤魚 ベーコン しらす	米(ごま塩・ゆかり) ごま油・砂糖 油 小麦粉・片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・にら ほうれん草・人参・コーン・もやし 人参・小松菜	濃口醤油 塩 酢・濃口醤油・塩	470 kcal
15 (火)	ごはん 鶏と枝豆の塩炒め きゅうりと昆布の和え物 バナナ	鶏もも肉・高野豆腐	米 胡麻	枝豆・キャベツ・玉葱 きゅうり・人参・塩昆布・白菜・えのき バナナ	塩 淡口醤油	490 kcal
16 (水) 弁当箱	おにぎり ミートボール ズッキーニとナスのトマト煮 卵とポテトのマヨサラダ	ミートボール 卵	米(鮭・青菜) 油 じゃがいも・マヨドレ	玉葱・人参 ズッキーニ・なす・トマト缶・キャベツ 玉葱・人参・ピーマン	濃口醤油・コンソメ コンソメ	460 kcal

17 (木)	とうもろこしごはん 鯖の照り焼き ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	桜エビ 鯖 枝豆・油揚げ 豆腐・味噌	米 砂糖 ごま油	コーン 生姜 ひじき・人参・切り干し大根 わかめ・玉葱	淡口醤油 濃口醤油 濃口醤油 鰹・昆布だし	490 kcal
18 (金) 終業式	そぼろ丼 レタスの中華炒め ゆでとうもろこし	鶏ひき肉・卵 厚揚げ	米・砂糖 油 とうもろこし	玉葱 レタス・人参・もやし	淡口醤油 中華あじ	410 kcal
19 (土)	しおやきそば じゃこピーマンの和え物 バナナ	豚もも肉 ちりめんじゃこ・鰹節	焼きそば麺・油	人参・キャベツ・玉葱 ピーマン・人参・赤パプリカ バナナ	塩・中華あじ 淡口醤油・中 華あじ	360 kcal
21 (月)	海の日					
22 (火)	ごはん あじフライ つるむらさきの和え物 モロヘイヤのスープ	鱈・卵 卵	米 パン粉・油・小麦粉・酒	つるむらさき・人参・もやし・切り干し大根 モロヘイヤ・えのき・人参	淡口醤油 濃口醤油 鰹・昆布だし・淡口醤油	440 kcal
23 (水)	ごはん タンドリーチキン なすと豆のトマト煮 りんご 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト 大豆 牛乳	米 カレー粉 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・にんにく・生姜 なす・玉葱・トマト缶 りんご	淡口醤油 淡口醤油・コンソメ 塩	520 kcal
24 (木)	ごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめスープ キャンディチーズ	豚もも肉 豆腐 チーズ	米 片栗粉 ごま油・白胡麻 ごま油	白菜・人参・だけのご 小松菜・人参・もやし わかめ・玉葱	中華あじ・淡口醤油 濃口醤油 中華あじ・淡口醤油	420 kcal
25 (金)	ごはん 和風卵焼き いんげんとじゃがいものきんぴら 厚揚げの照り焼き	鶏ひき肉・卵・高野豆腐 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも・砂糖 砂糖	青葱・ひじき・人参・えのき 人参・いんげん	淡口醤油 淡口醤油 濃口醤油	500 kcal
26 (土)	親子丼 ほうれん草のお浸し オレンジ ヨーグルト	卵・鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト	米・砂糖 砂糖	玉葱・しいたけ・三つ葉 ほうれん草・人参・切り干し大根 オレンジ	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油	480 kcal
28 (月)	ごはん 肉じゃが 小松菜と豆腐の和え物 りんご	牛もも肉 豆腐	米 じゃがいも・砂糖 すり胡麻・砂糖	玉葱・人参 小松菜・人参・塩昆布 りんご	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	410 kcal
29 (火)	ごはん 白身魚のフリッター コールスローサラダ かぼちゃスープ	メルルーサ チーズ 牛乳	ごはん てんぷら粉・油・マヨドレ マヨドレ	キャベツ・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉葱・パセリ	コンソメ	480 kcal
30 (水)	ごはん 鶏とピーマンの中華炒め 青梗菜と卵の中華和え バナナ	鶏もも肉 卵	米 ごま油 砂糖・ごま油	ピーマン・キャベツ 青梗菜・人参・えのき・コーン・切り干し大根 バナナ	中華あじ 淡口醤油	430 kcal
31 (木)	わかめごはん 牛肉のしくれ煮 かぼちゃのそぼろあんかけ ぶどう キャンディチーズ	牛もも肉 鶏ひき肉 チーズ	米 砂糖・みりん 砂糖・片栗粉	わかめ しょうが・ごぼう・人参 かぼちゃ ぶどう	濃口醤油 濃口醤油・昆布だし	470 kcal

## 〔給食室からのお知らせ〕

- 毎週月曜日と水曜日の給食は、おにぎり給食です。空の弁当箱を必ず持たせてください。
- 2日(水)は誕生会です。おやつを食べる**フォーク**を持参してください。昼食の**おにぎり**も併せてご持参ください。
- 園外保育に行く学年は、**おにぎり持参日**となります。他の学年は園で給食を食べます。**年中：3日(木)**