

令和7年7月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

暑さに負けない体を作る～元気に夏を乗り切ろう～

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。規則正しい生活（早寝早起き朝ご飯）、適切な水分補給（のどが渇く前に飲む）を行い、熱中症を防いでいきましょう。

「七夕献立」

7月7日はひこ星とおり姫が、年に一度天の川で出会う日です。

七夕献立の「七夕そうめん」はめんを天の川に、めん1本1本を織り糸に、おくらを星に見立てています。



夏野菜のみりよく発見！

トマト

「**トマトが赤くなると医者が青くなる**」

トマトはビタミンC、ビタミンEが豊富でミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。赤い色の成分のリコピンには抗酸化作用があり、油を使って調理すると体に吸収されやすくなります。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康に良い野菜です。

なす

紫色の皮にはポリフェノール

油との相性がよく、素揚げした後に煮たり炒めたりするとおいしさがアップします。皮に含まれるポリフェノール成分ナスニンは活性酸素の働きを抑えるといわれています。

月	火	水	木	金	土
	1 鯖のみそ焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁(豆腐)	2 肉じゃが 焼きししゃも キャベツの甘酢 🍲牛乳かん	3 鮭ののり揚げ 白菜と人参のおかかえ みそ汁（かぼちゃ）	4 ポテトミートローフ ゆかりきゅうり みそ汁（おつゆふ）	5 洋風うどん バナナ
	未満児(米)　○さとう　○油	未満児(米)　○糸こんにゃく　○油 ○さとう　じゃがいも	未満児(米)　かたくり粉　○油	未満児(米)　じゃがいも　パン粉(乾) ふ(乾)　△マヨネーズドレッシング	うどん(ゆで)　○ごま油　○さとう
	△さわら　○白みそ　△豚もも肉 木綿豆腐	△牛もも肉　○ししゃも ○かたわかめ(干)　○牛乳　粉寒天	さけ　○青のり　○削りかつお　×ちくわ ○みそ	○たまご　△鶏ひき肉　×かまぼこ ○みそ	△豚もも肉　△豚ひき肉
	チンゲン菜　たまねぎ　にんじん △えのき茸　○ねぎ	たまねぎ　にんじん　グリンピース(冷) キャベツ　きゅうり　○みかん缶	×しょうが　はくさい　にんじん　こまつな かぼちゃ　たまねぎ　白ねぎ	たまねぎ　グリンピース(冷)　きゅうり にんじん　△えのき茸　○ねぎ	にんじん　たまねぎ　キャベツ △干ししいたけ　○ねぎ　バナナ
7 七夕そうめん 鶏肉となすの揚げびたし すいか	8 豚肉のしょうが焼き キャロットラペ みそ汁（じゃがいも）	9 カレイのごまからめ 高野豆腐のいため煮 すまし汁（卵豆腐） 🍲パインケーキ	10 七夕風チンカツ ほうれん草のしらす和え みそ汁(豆腐・わかめ)	11 さばのノルウェー風 ポテトサラダ すまし汁（きのこ）	12 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ
未満児(米)　かたくり粉　○油　○さとう そうめん(乾)	未満児(米)　○油　○さとう　○オリーブ油 じゃがいも	未満児(米)　○さとう　△いりごま　○油 かたくり粉　ホットケーキミックス	未満児(米)　小麦粉　△マヨネーズドレッシング パン粉(乾)　○バター　○油	未満児(米)　小麦粉　○油　○さとう かたくり粉　じゃがいも　△マヨネーズドレッシング	
△鶏もも肉　△ツナ缶(油漬)	△豚もも肉　木綿豆腐　○みそ	かれい　高野豆腐　△鶏ひき肉 ×たまご豆腐　○青のり	○鶏ささみ　ちりめんじゃこ　絹ごし豆腐 ○かたわかめ(干)　○みそ	△さば　ロースハム　絹ごし豆腐　○たまご	
×しょうが　○なす　○ピーマン　キャベツ トマト　オクラ　コーン(冷)　すいか	×しょうが　たまねぎ　にんじん　△しめじ	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー パイン缶	△ほうれん草(冷)　にんじん　たまねぎ　○ねぎ パセリ(生)	×にんにく　きゅうり　にんじん　たまねぎ △えのき茸　△しめじ　○ねぎ	
14 カレーシチュー マヨネーズサラダ マカロニソテー	15 ゴーヤチャンプルー ちくわのごま揚げ みそ汁	16 八宝菜 春雨の酢の物 肉団子 🍲たこじゃが風	17 白身魚のあんかけ 三色野菜の和風サラダ みそ汁（なす）	18 親子煮 かりかりきゅうり すまし汁（うどん）	19 きつねうどん バナナ
未満児(米)　○油　じゃがいも △マヨネーズドレッシング　マカロニ(乾)	未満児(米)　○油　○ごま油　小麦粉 △いりごま	未満児(米)　○油　○さとう　かたくり粉 はるさめ(乾)　△いりごま　じゃがいも 小麦粉　△マヨネーズドレッシング	未満児(米)　かたくり粉　○油　○さとう	未満児(米)　○油　○さとう △マヨネーズドレッシング　干しうどん(乾)	うどん(ゆで)　○さとう
△牛もも肉　△ツナ缶(油漬)	木綿豆腐　△豚もも肉　○たまご ○削りかつお　×ちくわ　△鶏もも肉 ○かたわかめ(干)　○みそ	△豚もも肉　口むきえび　豆乳(調整豆乳)	白身魚　ロースハム　×かまぼこ　○みそ	△鶏もも肉　○たまご　ふ(乾)　口油揚げ	口油揚げ
たまねぎ　にんじん　グリンピース(冷) キャベツ　きゅうり　△しめじ	たまねぎ　にんじん　△ゴーヤ　かぼちゃ ○ねぎ	はくさい　たまねぎ　にんじん　△干ししいたけ ×たけのこ(水煮)　×しょうが　キャベツ ×肉団子(冷)　きゅうり　○ねぎ　コーン(冷)	たまねぎ　にんじん　コーン(冷)　きゅうり グリンピース(冷)　キャベツ　なす　白ねぎ	たまねぎ　△干ししいたけ　ほうれん草(冷) にんじん　きゅうり　△しめじ　○ねぎ	にんじん　△えのき茸　○ねぎ　たまねぎ　バナナ
21 	22 クリスピーフィッシュ きんぴらごぼう みそ汁（ほうれん草）	23 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ゆかりきゅうり ばち汁 🍲冬瓜チーズケーキ	24 誕生日会 ビビンバ とんじゃがスープ ケーキ	25 豚肉の柔らかく西京焼き 和風サラダ かぼちゃのスープ	26 焼きそばパン ジュース・バナナ
	未満児(米)　小麦粉　△マヨネーズドレッシング コーンフレーク　パン粉(乾)　○油　○さとう △いりごま　○ごま油	未満児(米)　○さとう　○油　さつま芋 △いりごま　グラニュー糖　○バター コーンスターチ　かたくり粉	米　○さとう　○ごま油　○油　じゃがいも	未満児(米)　○油　マカロニ(乾)　○さとう 小麦粉	毎月最終金曜日は おやつパンです。 今月は 25日 あんぱん です
	白身魚　×ちくわ　口油揚げ　○みそ	○鶏もも肉　○牛乳　△クリームチーズ ○たまご	△豚ひき肉　△豚もも肉	△鶏ロース肉　ロースハム　豆乳(調整豆乳) ○みそ　○削りかつお　○ヨーグルト	
	△ごぼう　にんじん　ほうれん草　たまねぎ	たまねぎ　にんじん　だいこん　○ねぎ　きゅうり ○白ねぎ　冬瓜	×しょうが　ほうれん草　にんじん　もやし　○ ねぎ　×ケーキ　たまねぎ	たまねぎ　△しめじ　コーン(冷)　きゅうり　に んじん　かぼちゃ　キャベツ	
28 油淋鶏（ユリチー） にんじんしりしり かきたま汁	29 あじのトマトチーズ焼き ピーマンとこんにゃくの甘辛炒 みそ汁（さつま芋）	30 牛野菜炒め オムレツ 豆腐のスープ 🍲チュモッパ（韓国風おにぎり）	31 豚肉のスタミナ焼き 白菜の磯あえ 五目汁		
未満児(米)　○油　○さとう　かたくり粉	未満児(米)　○オリーブ油　○糸こんにゃく　○ 油　○さとう　○ごま油　おつゆふ(乾)	未満児(米)　○油　○さとう　△いりごま　△マ ヨネーズドレッシング	未満児(米)　○さとう　○油　○さといも 口こんにゃく		
△鶏もも肉　△ツナ缶(油漬)　○たまご 絹ごし豆腐	△あじ　口さつま揚げ　口油揚げ　○みそ　△ とうろけるチーズ	△牛もも肉　○みそ　木綿豆腐 ○かたわかめ(干)　○焼きのり	△豚もも肉　△鶏もも肉　○焼きのり		
○白ねぎ　×しょうが　たまねぎ △えのき茸　○ねぎ　にんじん　もやし	たまねぎ　×にんにく　パセリ(乾) にんじん　○ピーマン　さつま芋　○白ねぎ	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ ×しょうが　×にんにく　りんご ×オムレツ(冷)　パセリ(生)　×たくあん	たまねぎ　×にんにく　はくさい　にんじん　だ いこん　△干ししいたけ		

※献立名の下 の 3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示　無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない

※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。

※🍲は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。