

令和7年7月



予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	ご飯 さばのカレー煮 キャベツのサラダ 中華スープ 牛乳 フライドポテト(焼きじゃが)	米 米粉、砂糖 マヨネーズ じゃがいも、油	さば ハム 豆腐 牛乳	キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉 酢、しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 塩
02 水	ご飯 大豆入りミートボール 即席漬け ふのすまし汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 麩 塩せんべい	豚ひき肉、大豆 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
03 木	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き たたききゅうり みそ汁 牛乳 バナナココアケーキ	米 マヨネーズ、油 ごま油 じゃがいも 米粉、油、砂糖	さわら みそ 牛乳	たまねぎ きゅうり たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、わかめ バナナ、レモン	塩、パセリ粉 しょうゆ、塩 だし汁 ベーキングパウダー、ココア、塩
04 金	ご飯 夏野菜マーボー豆腐 レモンサラダ オレンジ 青じそおにぎり	米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖 米、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ ツナ缶 しらす干し	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン オレンジ しそ	酒、中華だしの素、しょうゆ しょうゆ、酢 しょうゆ
07 月	ご飯 ビビンバ風ナムル 七夕そうめん バナナ 果汁入り野菜ジュース 七夕クッキー	米 砂糖、ごま油 そうめん 米粉、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、みそ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、オクラ、しいたけ バナナ 果汁入り野菜ジュース(鉄) かぼちゃ	しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、塩 ベーキングパウダー
08 火	ご飯 肉じゃが 中華風サラダ オレンジ 牛乳 わらび餅	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま油 わらび餅粉、砂糖	牛肉 ハム 牛乳 きな粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ 塩
09 水	ご飯 とびうおのカレー揚げ トマトのサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳 ウインナーパン	米 米粉、油 油、砂糖 ホットケーキミックス、油	とびうお 油揚げ、みそ 牛乳 ウインナーソーセージ	たまねぎ たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、にんじん、にら、あおのり たまねぎ、ねぎ、しいたけ バナナ とうもろこし	カレー粉、塩 酢、しょうゆ だし汁 ケチャップ、パセリ粉
10 木	ゆかりご飯 焼きそば 豆腐スープ バナナ 牛乳 ゆでとうもろこし	米 焼きそばめん、油	豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら、あおのり たまねぎ、ねぎ、しいたけ バナナ とうもろこし	ふりかけ ソース、塩 中華だしの素、塩 塩
11 金	ご飯 ポークビーンズ オクラのかつお和え オレンジ わかめおにぎり	米 じゃがいも、油、砂糖 米	豚肉、大豆 ツナ缶、かつお節	たまねぎ、にんじん きゅうり、オクラ、にんじん、コーン オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
14 月	夏野菜カレーライス キャベツの香り漬け バナナ フルーツポンチ	米、じゃがいも、米粉、油 砂糖、ごま 砂糖	鶏肉	たまねぎ、なす、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ バナナ、ぶどうジュース、パイナップル、みかん、かんてん、レモン	ソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 塩
15 火	ご飯 あかうおの煮付 てりじゃが 野菜スープ 牛乳 ふのラスク	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ 油、砂糖、麩	あかうお ベーコン 牛乳	しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉

日 曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 水	ご飯 鶏の竜田揚げ 小松菜のナムル 金時煮豆 すいか	米 油、片栗粉 ごま油、砂糖 砂糖	鶏肉 いんげんまめ	しょうが キャベツ、もやし、こまつな、にんじん すいか	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	17 木	ご飯 さわらのみそマヨ焼き いんげんのごま和え ミネストローネ 鶏そぼろおにぎり	米 マヨネーズ、油 ごま、砂糖 じゃがいも、油 米	さわら、みそ ベーコン 鶏ひき肉	たまねぎ キャベツ、もやし、いんげん、にんじん たまねぎ、トマトジュース、トマト、にんじん あおのり
18 金	ご飯 厚揚げの中華煮 コールスローサラダ すいか 牛乳 バナナ	米 片栗粉、油、ごま油、砂糖 油、砂糖	生揚げ、豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン すいか バナナ	しょうゆ、中華だしの素 酢、塩
	22 火	ご飯 トマトシチュー 春雨サラダ バナナ とうもろこしおにぎり	米 じゃがいも、米粉、油 はるさめ、ごま油、砂糖 米	鶏肉 ハム コーン	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが バナナ
23 水	ご飯 おから入りナゲット しょうゆフレンチ わかめスープ 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉 油 塩せんべい	鶏ひき肉、おから、豆腐 牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
	24 木	ご飯 さわらのタンドリー風 カラフルサラダ 粉ふき芋 フルーツヨーグルト	米 マヨネーズ、油 油、砂糖 じゃがいも コーンフレーク（無糖）	さわら ハム ヨーグルト、ヨーグルト	にんにく にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン あおのり バナナ、パイナップル、みかん、レーズン
25 金	ご飯 豚肉と切り干しの炒め煮 かぼちゃサラダ オレンジ 牛乳 ポップコーン（のり塩）（バナナ）	米 砂糖、油 マヨネーズ 乾燥ポップコーン、油	生揚げ、豚肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう かぼちゃ、きゅうり、コーン オレンジ あおのり、バナナ	だし汁、しょうゆ 酢、塩 塩
	28 月	ご飯 冷やしわかめうどん 納豆みそ うり 牛乳 いも餅	米 うどん ごま、砂糖 じゃがいも、片栗粉、油	豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ ねぎ まくわうり のり
29 火		ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのツナ和え 切干大根のみそ汁 おかかおにぎり	米 砂糖 じゃがいも 米、ごま	鶏肉 ツナ缶 みそ かつお節	にんにく、しょうが キャベツ、ピーマン、きゅうり、コーン たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ
	30 水	ご飯 あかうおのレモンソース きゅうりの昆布和え オニオンスープ 牛乳 ホットケーキ	米 油、片栗粉、砂糖 ホットケーキミックス、油	あかうお ベーコン 牛乳	レモン きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん
31 木		ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ トマト 牛乳 食パンせんべい	米 じゃがいも、油 スパゲティ、マヨネーズ 食パン、マヨネーズ	牛ひき肉、豚ひき肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、みかん、きゅうり、にんじん トマト あおのり

* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。

* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



「土用の丑の日」のいわれ



「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。