

2025年度 7月 献立表

カリッ希望の家こども園

日	14. 28 (月)	1. 15. 29 (火)	2. 16. 30 (水)	3. 17. 31 (木)	4. 18 (金)	5. 19 (土)
ちゅうしょく 昼食	うめぼし ♡梅干しごはん カラスカレイのてりやき きゅうりの中華和え ♡モロヘイヤのスープ	ごはん ♡チャプチェ ♡オクラのみそ汁	はつがけんまい 発芽玄米ごはん まつさぎ 松風焼き まいたけ 大根煮 こまつ菜 小松菜の清汁	チキンカレー ♡きゅうりのピクルス レタスの清汁	ごはん ♡チンジャオロース 白菜の塩こうじ和え 厚あげのみそ汁	とりちゃんぽん 鶏南蛮うどん バナナ
ざいりょう 材料	米、梅干し	米	米、発芽玄米	米	米	うどん
	カラスカレイ しょうゆ、酒、みりん	韓国春雨 豚肉	鶏ミンチ、玉ねぎ 木綿豆腐、ひじき ごま、片くり粉、 みそ、しょうゆ	鶏肉、じゃが芋 人参、玉ねぎ カレールー とんかつソース スキムミルク コーンスターチ 鶏ガラスープの素	牛肉、ピーマン、人参 玉ねぎ、じゃが芋 新巻、みりん 片くり粉、しょうゆ たまねぎ油	鶏肉、玉ねぎ 小松菜、人参 ちりめんじゃこ 青ねぎ
	きゅうり、大根、 人参、ツナ しょうゆ、三温糖、ごま油	ほうれん草、人参 玉ねぎ、しいたけ しょうゆ、みりん ごま油	切干大根、油あげ 人参、いんげん しょうゆ、みりん、 だし(削り節)	きゅうり 米酢、三温糖、塩	白菜、小松菜 ちくわ、ごま 塩こうじ、しょうゆ	しょうゆ、みりん 酒、 だし(昆布、削り節)
	モロヘイヤ、玉ねぎ 豚ミンチ、にんにく、 たまねぎ油、 鶏ガラスープの素、 塩、しょうゆ	オクラ 豆腐 みそ、みりん だし(昆布、煮干し)	小松菜、しめじ しょうゆ、みりん、塩、 だし(昆布、削り節)	レタス、まいたけ しょうゆ、みりん、塩、 だし(昆布、削り節)	厚あげ、えのき みそ、みりん だし(昆布、煮干し)	バナナ
おやつ	きゅうり 豆乳クリームパン きゅうり 牛乳 食パン、豆乳 三温糖、米粉	チーズ 菓子 きゅうり 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳 ぶどうジュース 粉寒天 三温糖	焼きビーフン 牛乳 ビーフン、豚ミンチ 玉ねぎ、しょうゆ 塩、たまねぎ油	スイカ 菓子 牛乳	菓子
	7 (月)	8. 22 (火)	9. 23 (水)	10. 24 (木)	11. 25 (金)	12. 26 (土)
ちゅうしょく 昼食	はつがけんまい 発芽玄米ごはん まほうてい 麻婆茄子 ワンタンスープ	ごはん いり豆腐 ♡茄子のみそ汁	なっとう スタミナ納豆ごはん きんぴら かぼちゃ 南瓜のみそ汁	♡焼きアジの ちらし寿司 とりがんじろ ♡冬瓜汁	いり豆腐 乳見ニ食パン きんぴら 鶏のしょうゆこくじ焼き ミネストローネ	きつねうどん バナナ
ざいりょう 材料	米、発芽玄米	米	米	米	食パン または バゲット	うどん
	豚ミンチ、鶏レバー 茄子、玉ねぎ 人参、ニラ 土生姜、赤みそ、みそ しょうゆ、たまねぎ油	木綿豆腐 豚ミンチ、玉ねぎ 人参、いんげん しめじ、ひじき しょうゆ、酒 みりん、たまねぎ油	ひきわり納豆 鶏ミンチ、にんにく しょうゆ、酒 みそ、たまねぎ油	アジ、塩 高野豆腐、人参 みょうが、小松菜 刻み、すり酢 しょうゆ	鶏肉、 酒、しょうゆ、酒	油あげ 人参、玉ねぎ 小松菜
	ワンタンの皮 ちんげん菜 鶏ガラスープの素、 しょうゆ、塩	茄子、わかめ みそ、みりん だし(昆布、煮干し)	ごぼう、じゃが芋 人参、小松菜 平天、しょうゆ みりん、ごま油	冬瓜 鶏肉、しいたけ みつば しょうゆ、みりん、塩 片くり粉 だし(昆布、削り節)	ウィンナー、玉ねぎ ズッキーニ、セロリ じゃが芋、きゅうり 大豆水煮、トマト トマトジュース、ケチャップ	ちりめんじゃこ しょうゆ、みりん、酒 だし(昆布、削り節)
			南瓜、油あげ 豆腐、みそ、みりん だし(昆布、煮干し)		ソース、三温糖 鶏ガラスープの素	バナナ
おやつ	七夕フォー 牛乳 フォー、鶏ミンチ オクラ、しょうゆ、塩 鶏ガラスープの素	メロン 菓子 牛乳	りんごゼリー スキムミルク りんごジュース 粉寒天、三温糖 ミロ、三温糖	とうもろこし 牛乳	わかめごはん 牛乳 米 わかめふりかけ	菓子

☆：多文化メニュー ♡：旬の食材 仕入の都合により献立が変更になる場合があります。 ご了承ください