

令和7年 7月の献立表

《給食目標》

手をきれいに洗いましょう



松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午前おやつ	主食			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
1	火	チーズ	ごはん	あじの竜田揚げ ポテトサラダ もやしのみそ汁	あられ	米・片栗粉・油・じゃがいも・マヨネーズ	あじ・ハム・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・もやし・玉ねぎ・ねぎ
2	水	ビスケット	やきそば	やきそば モロヘイヤスープ カラフルゼリー（マスカット）	バナナマフィン	中華そば・油・マスカットゼリー・ケーキミックス・さとう・バター	ぶた肉・ちくわ・あおのり・花かつお・ベーコン・豆腐・牛乳	ピーマン・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・モロヘイヤ・バナナ
3	木	フルーツ	ごはん	とりひき肉の照り焼き風 野菜のごまマヨネーズあえ えのきのすまし汁	せんべい	米・さとう・みりん・パン粉・片栗粉・マヨネーズ・ごま	とりひき肉・調整豆乳・ちくわ・豆腐・牛乳	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・えのきたけ
4	金	ウエハース	ごはん	ぶた肉とキャベツのみそ炒め トマトときゅうりの甘酢和え みだくさんスープ	じゃこトースト	米・油・さとう・みりん・食パン・マヨネーズ	ぶた肉・赤みそ・豆腐・牛乳・しらす干し	しょうが・キャベツ・ピーマン・にんじん・トマト・きゅうり・玉ねぎ・パセリ
5	土	せんべい	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・牛乳・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
7	月	あられ	五目寿司	五目寿司 お星様汁 七夕星ものがたり	せんべい	米・さとう・みりん・そうめん・七夕ゼリー	卵・ツナ・高野豆腐・のり・牛乳	きゅうり・にんじん・干ししいたけ・オクラ・玉ねぎ・えのきたけ
8	火	ヨーグルト	ごはん	とり肉のアングレース おかか和え キャベツのスープ	あられ かりんとう	米・片栗粉・油・さとう・パン粉・田舎あられ	とり肉・ちくわ・花かつお・ベーコン・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
9	水	ビスケット	ごはん	ポークビーンズ ばんさんすう バナナ	せんべい	米・じゃがいも・さとう・はるさめ・ごま・ごま油	大豆・ぶたひき肉・ハム・牛乳	ローリエ・にんじん・玉ねぎ・トマト・ケチャップ・きゅうり・バナナ
10	木	あられ	青菜ごはん	青菜ごはん パンパンジー なすのみそ汁	りんご 蒸しパン	米・さとう・ごま・ごま油・油・米粉	とり肉・豆腐・みそ・牛乳	青菜ふりかけ・きゅうり・にんじん・もやし・ねぎ・なす・玉ねぎ・りんごジュース
11	金	フルーツ	ごはん	さわらのみそ焼き しのだ和え しめじのすまし汁	ビスケット	米・みりん・さとう	さわら・白みそ・油揚げ・豆腐・わかめ・牛乳	キャベツ・にんじん・しめじ・ねぎ・玉ねぎ
12	土	あられ	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・わかめ・なると・牛乳・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
14	月	ビスケット	夏野菜カレー	夏野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ	あられ	米・油・バター・小麦粉・さとう	とり肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ローリエ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・バナナ・パイン缶・もも缶・みかん缶
15	火	フルーツ	ごはん	とり肉のいそべ焼き オリエンタルサラダ わかめのすまし汁	せんべい	米・マヨネーズ・片栗粉・油・ごま油・さとう・コーンフレーク	とり肉・のり・ツナ・わかめ・豆腐・牛乳	キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ
16	水	あられ	ごはん	マーボーなす 小松菜のサラダ ヨーグルト	茹でとうもろこし	米・片栗粉・さとう・油・マヨネーズ・ごま	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	なす・玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干ししいたけ・こまつな・キャベツ・もやし・とうもろこし
17	木	せんべい	ごはん	ひじきハンバーグ ポイル野菜 エリンギのスープ	マカロニのあべかわ	米・パン粉・油・さとう・マカロニ	合ひき肉・ひじき・調整豆乳・ベーコン・牛乳・きな粉	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・キャベツ・エリンギ・パセリ
18	金	フルーツ	ごはん	さんまの蒲焼き 和風サラダ あげとわかめのみそ汁	せんべい	米・片栗粉・油・さとう・みりん	さんま・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳	きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・玉ねぎ
19	土	ビスケット	とり南蛮うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・牛乳・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
22	火	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き マカロニサラダ 夏野菜のみそ汁	グレープゼリー	米・マカロニ・マヨネーズ・さとう	さけ・ハム・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳・ゼラチン	きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・粉寒天・ぶどうジュース
23	水	せんべい	ごはん	とり肉のレモン漬け 野菜のごま和え 麩入りすまし汁	ビスケット ウエハース	米・片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	とり肉・まめ麩・牛乳	レモン果汁・キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
24	木	フルーツ	ごはん	ビーフシチュー キャベツとコーンのサラダ	豆乳プリン	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう・マヨネーズ・コーンスターチ	ぎゅう肉・生クリーム・ちくわ・牛乳・調整豆乳	ローリエ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・ビュレ・パセリ・キャベツ・コーン・粉寒天
25	金	あられ	ごはん	スコップコロケ しそ和え たまねぎのスープ	せんべい	米・じゃがいも・みりん・パン粉・油	合ひき肉・チーズ・調整豆乳・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しそ・パセリ
26	土	ビスケット	きつねうどん	きつねうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・牛乳・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
28	月	せんべい	和風ガバオライス	和風ガバオライス 野菜スープ フルーツゼリー和え	野菜ケーキサレ	米・油・みりん・さとう・カットゼリー・小麦粉	とりひき肉・豆腐・牛乳・ベーコン・チーズ	にんにく・ピーマン・玉ねぎ・しめじ・にんじん・キャベツ・みかん缶・パイン缶・もも缶
29	火	フルーツ	ごはん	ぶた肉と野菜のみそ煮 切干大根のごま酢和え 型抜きチーズ	せんべい	米・じゃがいも・油・さとう・みりん・ごま・ごま油	ぶた肉・赤みそ・しらす干し・型抜きチーズ・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・切干だいこん・きゅうり
30	水	フルーツ	ごはん	さけのマヨネーズ焼き 昆布和え 玉ねぎのみそ汁	オレンジジュエ	米・マヨネーズ・さとう・コーンスターチ	さけ・みそ・塩こんぶ・油揚げ・豆腐・牛乳・調整豆乳	玉ねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・ねぎ・オレンジジュース・みかん缶
31	木	あられ	ごはん	とんてき風 ツナサラダ 豆腐のすまし汁	せんべい	米・さとう・油・マヨネーズ	ぶた肉・ツナ・豆腐・わかめ・のむヨーグルト	にんにく・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。



※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。

※園での手作りおやつの日にはマークがついています。