

2025年 7月給食献立表



南ヶ丘こども園

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	火	ご飯 カレイの照り焼きと胡麻和え じゃがバター 卵スープ 十六穀米	カレイ 卵	米 胡麻 じゃが芋	いんげん コーン 玉葱 人参 ほうれん草
2	水	豚肉の生姜焼きと添え野菜 小松菜の胡麻酢和え わかめの味噌汁	豚肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 小松菜 人参 わかめ 玉葱 人参 葱
3	木	きつねうどん ささ身のフリッターと添え野菜 果物	うす揚げ ささみ	うどん	人参 葱 コーン バナナ
4	金	十六穀米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 中華風サラダ 小松菜のスープ	鶏肉	米 十六穀米 春雨 胡麻	ブロッコリー 人参 胡瓜 小松菜 玉葱 人参
5	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	果物もしくはスープ
7	月	七夕そうめん ちくわの磯部揚げと添え野菜 きらきらスープ 果物	卵 うす揚げ ちくわ	そうめん	胡瓜 人参 青のり コーン オクラ 玉葱 人参 バナナ
8	火	三色丼 わかめの酢の物 大根の味噌汁	ミンチ 卵	米	いんげん わかめ 胡瓜 人参 大根 玉葱 人参
9	水	ご飯 鯖の竜田揚げと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 玉葱のスープ	鯖 うす揚げ	米 胡麻	ブロッコリー ほうれん草 人参 玉葱 人参 小松菜
10	木	十六穀米 醤油麹焼きと添え野菜 野菜の煮物 なすの味噌汁	鶏肉 厚揚げ	米 十六穀米	キャベツ 大根 人参 なす えのき 人参 玉葱 葱
11	金	ミートスパゲッティ じゃが芋とベーコンの炒め物 大根のスープ	牛豚ミンチ ベーコン	スパゲッティ じゃが芋	玉葱 人参 コーン 大根 玉葱 小松菜
12	土	エッグ	卵	パン	果物もしくはスープ
14	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
15	火	ご飯 マーボー豆腐 レバーの香り揚げと添え野菜 青梗菜のスープ	ミンチ 豆腐 レバー	米 胡麻	玉葱 人参 筍 椎茸 葱 コーン 青梗菜 玉葱 人参
16	水	十六穀米 鯖のムニエルと添え野菜 南瓜の煮物 なめこのすまし汁	鯖	米 十六穀米	キャベツ 南瓜 いんげん なめこ えのき 人参 小松菜
17	木	焼きそば 洋風卵焼き ほうれん草のスープ	豚肉 卵 エビ	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 葱 ほうれん草 玉葱 人参

大阪の
郷土料理

夏

夏

夏

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	金	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米	キャベツ 葱 切干大根 人参 わかめ 人参 ほうれん草
19	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	人参 キャベツ 果物もしくはスープ
21	月	海の日(お休み)			
22	火	ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 胡瓜 人参 すいか
23	水	十六穀米 鮭の塩焼きと添え野菜 豆腐サラダ わかめスープ	鮭 豆腐 じゃこ	米 十六穀米	キャベツ 胡瓜 わかめ 玉葱 人参 ほうれん草
24	木	ご飯 肉じゃが レバーの変わり揚げと添え野菜 なめこの味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 ブロッコリー なめこ 玉葱 人参
25	金	枝豆ご飯 チキンカツと添え野菜 三色盛り もやしのスープ	鶏肉 卵	米 春雨	枝豆 キャベツ 胡瓜 もやし 玉葱 人参 小松菜
26	土	お弁当の日(給食はありません)			
28	月	海鮮ラーメン しゅうまい 果物	イカ エビ なるど ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 コーン バナナ
29	火	十六穀米 チンジャオロース 餃子と添え野菜 春雨スープ	豚肉 ミンチ	米 十六穀米 餃子の皮 春雨 米	ピーマン 人参 筍 ニラ 玉葱 コーン 玉葱 人参 小松菜
30	水	鯖の塩焼きと梅和え ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	鯖	米 じゃが芋	梅 小松菜 胡瓜 玉葱 人参 ほうれん草
31	木	チャーシュー麺 卵焼きと添え野菜 きのこのスープ	牛豚ミンチ 卵	中華麺	玉葱 人参 筍 椎茸 葱 胡瓜 人参 えのき 椎茸 人参 玉葱

エネルギー 514kcal ・ タンパク質 21.6g ・ 脂質 16.7g ・ カルシウム 246mg

今月の見本はたんぽぽ組さんです。どうぞご覧ください。
バイキングはゆり組さんがします。