



2025年度

# 7月予定献立表



幼保連携型認定こども園  
明石南こどもの城

※ナッツ類全般は使用しておりません（くるみ、ピーカンナッツ、カシューナッツ、ピーナッツ、アーモンド等）

| 日  | 曜日 | 午前おやつ<br>[3歳未満児] | 昼食                                          | 午後おやつ        | 延長保育<br>間食    |
|----|----|------------------|---------------------------------------------|--------------|---------------|
| 1  | 火  | ビスケット<br>ほうじ茶    | ごはん 麻婆豆腐 サンラータンスープ オレンジ                     | トマトマカロニ 牛乳   | せんべい<br>ほうじ茶  |
| 2  | 水  | せんべい<br>ほうじ茶     | 焼きそば ウィンナースープ バナナ                           | メロンパン 牛乳     | せんべい<br>ほうじ茶  |
| 3  | 木  | せんべい<br>牛乳       | 鮭の味噌マヨ焼き 夏野菜入りジャーマンポテト あさりのスープ パイン          | ごまトースト 牛乳    | ボーロ<br>ほうじ茶   |
| 4  | 金  | せんべい<br>ほうじ茶     | カレイのタルタル焼き 春雨サラダ かぼちゃスープ オレンジ               | 炊き込みご飯 ほうじ茶  | クラッカー<br>カルピス |
| 5  | 土  | ボーロ<br>牛乳        | チンジャオロース丼 中華スープ バナナ                         | あんぱん 牛乳      |               |
| 6  | 日  |                  |                                             |              |               |
| 7  | 月  | せんべい<br>ほうじ茶     | 七夕メニュー<br>天の川ごはん 星ハンバーグ わかめの酢の物 天の川そうめん すいか | フルーツワッフル 牛乳  | クッキー<br>ほうじ茶  |
| 8  | 火  | クッキー<br>牛乳       | ごはん 豆腐の肉みそグラタン/ブロッコリー かきたま汁 バナナ             | 黒糖蒸しパン ほうじ茶  | せんべい<br>ほうじ茶  |
| 9  | 水  | せんべい<br>ほうじ茶     | ごはん スペニッシュオムレツ 切干大根のサラダ わかめスープ オレンジ         | お好み焼 牛乳      | せんべい<br>ほうじ茶  |
| 10 | 木  | クラッカー<br>牛乳      | 枝豆ごはん さわらの香味焼き なす炒り なめこ汁 バナナ                | とうもろこし 牛乳    | ビスケット<br>ほうじ茶 |
| 11 | 金  | せんべい<br>ほうじ茶     | ジャムパン ミートローフ 花野菜サラダ さつま芋ポターージュ キウイ          | ごはんお焼き ほうじ茶  | クッキー<br>カルピス  |
| 12 | 土  | せんべい<br>牛乳       | ナポリタン コンソメスープ パイン                           | ひじきチャーハン 牛乳  |               |
| 13 | 日  |                  |                                             |              |               |
| 14 | 月  | クッキー<br>ほうじ茶     | ごはん アジの野菜あん/ブロッコリー オクラのみそ汁 グレープフルーツ         | スイートポテト 牛乳   | ウエハース<br>ほうじ茶 |
| 15 | 火  | ビスケット<br>ほうじ茶    | ごはん 麻婆豆腐 サンラータンスープ オレンジ                     | トマトマカロニ 牛乳   | せんべい<br>ほうじ茶  |
| 16 | 水  | せんべい<br>ほうじ茶     | ブリの照り焼き かみなり豆腐 なすのすまし汁 バナナ                  | じゃじゃ麺 ほうじ茶   | せんべい<br>カルピス  |
| 17 | 木  | ウエハース<br>ほうじ茶    | 松風焼き わかめの酢の物 かきたま汁 パイン                      | フライドポテト 牛乳   | ボーロ<br>ほうじ茶   |
| 18 | 金  | せんべい<br>ほうじ茶     | カレイのタルタル焼き 春雨サラダ かぼちゃスープ オレンジ               | 炊き込みご飯 ほうじ茶  | クラッカー<br>カルピス |
| 19 | 土  | ボーロ<br>牛乳        | チンジャオロース丼 中華スープ バナナ                         | あんぱん 牛乳      |               |
| 20 | 日  |                  |                                             |              |               |
| 21 | 月  |                  | 海の日                                         |              |               |
| 22 | 火  | クッキー<br>牛乳       | ごはん 豆腐の肉みそグラタン/ブロッコリー かきたま汁 フルーツ缶           | 黒糖蒸しパン ほうじ茶  | せんべい<br>ほうじ茶  |
| 23 | 水  | せんべい<br>ほうじ茶     | ごはん スペニッシュオムレツ 切干大根のサラダ わかめスープ オレンジ         | お好み焼 牛乳      | せんべい<br>ほうじ茶  |
| 24 | 木  | クラッカー<br>牛乳      | 枝豆ごはん さわらの香味焼き なす炒り なめこ汁 バナナ                | フルーツ入苺ムース 牛乳 | ビスケット<br>ほうじ茶 |
| 25 | 金  | せんべい<br>ほうじ茶     | ジャムパン ミートローフ 花野菜サラダ さつま芋ポターージュ キウイ          | キーマカレー ほうじ茶  | クッキー<br>カルピス  |
| 26 | 土  | せんべい<br>牛乳       | ナポリタン コンソメスープ パイン                           | ひじきチャーハン 牛乳  |               |
| 27 | 日  |                  |                                             |              |               |
| 28 | 月  | クッキー<br>ほうじ茶     | ごはん アジの野菜あん/ブロッコリー オクラのみそ汁 グレープフルーツ         | スイートポテト 牛乳   | ウエハース<br>ほうじ茶 |
| 29 | 火  | ウエハース<br>ほうじ茶    | 松風焼き わかめの酢の物 かきたま汁 パイン                      | ピザポテト 牛乳     | ボーロ<br>ほうじ茶   |
| 30 | 水  | せんべい<br>ほうじ茶     | ブリの照り焼き かみなり豆腐 なすのすまし汁 バナナ                  | じゃじゃ麺 ほうじ茶   | せんべい<br>カルピス  |
| 31 | 木  | ビスケット<br>牛乳      | 夏野菜オムレツ カリフラワーのおかか和え 豆腐スープ バナナ              | フライドポテト 牛乳   | せんべい<br>ほうじ茶  |

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつのでんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しています。



## ★今月の行事食★ 7月7日…七夕会

七夕は、そうめんを食べる風習があります。  
そうめんは「織姫の織り糸」や「天の川」に見立てられ、  
無病息災や技芸上達を願う意味があります。  
この日の昼食には、星形の人参やオクラを使用した、  
七夕をイメージした給食をみんなでいただきます。



## 今月の平均栄養価

|        | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
|--------|---------|-------|-------|-------|
| ・3歳未満児 | 485kcal | 19.7g | 15.2g | 1.3g  |
| ・3歳以上児 | 602kcal | 24.9g | 18.1g | 1.5g  |