



令和7年7月 献立表

八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主食	昼食	午後おやつ
1	火	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	厚揚げのカレー煮 野菜ののり和え オレンジ 麦茶	★スイートポテト (以)牛乳(未)麦茶
2	水	ビスケット 麦茶	コッペパン	トマトの洋風オムレツ キャベツのスパゲッティ 牛乳 グレープフルーツ 麦茶	★和風長芋ご飯 麦茶
3	木	塩せんべい 牛乳	ごはん	ほっけの塩焼き ブロッコリーの白和え パナナ 麦茶	★キャロットケーキ (以)牛乳(未)麦茶
4	金	パイ菓子 牛乳	やきそば	から揚げ きゅうりの即席漬け とうもろこし すいか 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶
5	土	青のりせんべい 麦茶	ごはん	五目うま煮 お麩とねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	野菜ジュース クラッカー 甘辛せんべい
6	日				
7	月	ウエハース 牛乳	ごはん	サーモンの和風オムレツ 切干大根炒め グレープフルーツ 麦茶	★セタそうめん 麦茶
8	火	カルシウムせんべい 牛乳	納豆ごはん	鶏肉とかぼちゃの甘酒煮 じゃがいもと豚肉のソテー パナナ 麦茶	チーズパン (以)牛乳(未)麦茶
9	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	サーモンの梅みそ焼き ひじきサラダ オレンジ 麦茶	★磯辺いももち (以)牛乳(未)麦茶
10	木	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	マーボー豆腐 小松菜のナムル グレープフルーツ 麦茶	★バナナとココアのホットケーキ (以)牛乳(未)麦茶
11	金	ビスケット 牛乳	肉わかめうどん	カレイの黄金焼き うまこりー パナナ 麦茶	米粉のプリンタルト (以)牛乳(未)麦茶
12	土	塩せんべい 麦茶	ごはん	ちゃんちゃん丼 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ 麦茶	乳飲料 カルシウムせんべい クラッカー
13	日				
14	月	パイ菓子 牛乳	ごはん	カジキのピカタ しょうゆフレンチ グレープフルーツ 麦茶	★さつまいもスティック (以)牛乳(未)麦茶
15	火	青のりせんべい 牛乳	ごはん	厚揚げの中華煮 のりっこりー パナナ 麦茶	クリームサンドクッキー (以)牛乳(未)麦茶
16	水	ぶどうジュース	枝豆と大豆のごはん	千草焼き キャベツののり酢和え 夏野菜の豚汁 メロン 麦茶	ロールケーキ(いちご・チョコレート) (以)牛乳(未)麦茶
17	木	ウエハース 牛乳	ごはん	夏野菜カレー みかんの酢の物 グレープフルーツ 麦茶	★セサミトースト (以)牛乳(未)麦茶
18	金	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	カレイのパン粉焼き ジャーマンポテト トマト オレンジ 麦茶	ヨーグルト パイ菓子 麦茶
19	土	クラッカー 麦茶	ごはん	ビビンバ丼 わかめスープ パナナ 麦茶	野菜ジュース パイ菓子 ビスケット
20	日				
21	月			海の日	
22	火	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	さばの梅みそ煮 豆腐チャンプルー かぼちゃバター オレンジ 麦茶	★さつまいもクッキー (以)牛乳(未)麦茶
23	水	ビスケット 牛乳	クロワッサン	夏野菜のキッシュ きゅうりとトマトのマリネ じゃがいものポタージュ グレープフルーツ 麦茶	★とうもろこしごはん 麦茶
24	木	塩せんべい 牛乳	ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 長芋のそぼろ煮 パナナ 麦茶	★ピザトースト (以)牛乳(未)麦茶
25	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	アジフライ 野菜の納豆和え オレンジ 麦茶	バームクーヘン (以)牛乳(未)麦茶
26	土	青のりせんべい 麦茶	ごはん	そぼろ丼 さつまいもと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	乳飲料 ビスケット 甘辛せんべい
27	日				
28	月	ウエハース 牛乳	ごはん	トマトツナじゃが すき昆布煮 パナナ 麦茶	★きなこスコーン (以)牛乳(未)麦茶
29	火	カルシウムせんべい 牛乳	きのこうどん	鶏肉の胡麻焼き 野菜のしらす和え オレンジ 麦茶	★豆乳ココアもち (以)牛乳(未)麦茶
30	水	クラッカー 牛乳	ごはん	お好み焼き風卵焼き おから煮 トマト パナナ 麦茶	あんぱん (以)牛乳(未)麦茶
31	木	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	サーモンの照り焼き さつまいもとひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	★ずんだクラッカー (以)牛乳(未)麦茶

♪お知らせ♪

※都合により献立を変更する場合があります。

- ・★印のメニューは、手作りおやつです
- ・7/16日(水) お誕生会

7月の旬の食材

きゅうり かじき なす 枝豆 すいか メロン

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	505	598
たんぱく質(g)	20.1	24.7
脂質(g)	15.1	19.1
食塩相当量(g)	1.4	1.6

