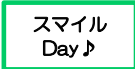


2025年 7月 献立表(1日～15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	火	ごはん 魚から揚げ チンゲン菜中華和え 照りっこかぼちゃ スープ	オレンジ	チーズトースト スキムミルク	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●チンゲン菜、人参、わかめ ●かぼちゃ、黒ごま ●木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ●オレンジ ◆食パン、チーズ
2	水	ごはん 鶏肉照り焼き 小松菜和風和え じゃがマヨおかか 味噌汁	すいか	鮭わかめおにぎり お茶	●米●鶏肉、しょうが ●小松菜、人参、コーン、焼きのり ●じゃがいも、かつお節 ●切干大根、油揚げ、ねぎ●すいか ◆米、鮭フレーク、わかめふりかけ、ごま
3	木	ゆかりごはん 魚パン粉焼き ひじきサラダ スパゲティナポリタン スープ	バナナ	セサミクッキー スキムミルク	●米、ゆかりふりかけ ●カラスカレイ、パン粉、粉チーズ、パセリ粉 ●ひじき、きゅうり、人参、枝豆、ツナ、ごま ●スパゲティ、玉ねぎ、ピーマン ●チンゲン菜、人参、えのきたけ●バナナ ◆小麦粉、黒ごま、バター、スキムミルク
4	金	ごはん 八宝菜 わかめごま和え ちくわ天ぷら	オレンジ	レモン麩ラスク メロン スキムミルク	●米●豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ 赤板かまぼこ、しょうが ●わかめ、もやし、きゅうり、ごま ●ちくわ、てんぷら粉●オレンジ ◆おつゆ麩、バター、レモン果汁◆メロン
5	土	 家庭保育 保育を希望される方は、おかず入りの お弁当を持参してください(^^)			
6	日	 			
7	月	ごはん チーズハンバーグ オクラ梅和え フライドポテト 七夕そうめん	バナナ	 きらきらゼリー お茶	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、チーズ パン粉、スキムミルク ●オクラ、キャベツ、もやし、梅肉、かつお節●じゃがいも ●そうめん、人参、わかめ●バナナ ◆かんてんばば、桃缶、みかん缶、メロン
8	火	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き ほうれん草和え物 こんにやく甘辛炒め すまし汁	オレンジ	カレーそばろおにぎり お茶	●米●鮭、キャベツ、人参、いんげん ●ほうれん草、人参、えのきたけ ●板こんにやく ●玉ねぎ、木綿豆腐、わかめ●オレンジ ◆米、鶏ひき肉、コーン、玉ねぎ、カレー粉
9	水	ごはん 鶏肉山賊焼き こまつナサラダ 五目豆煮物 スープ	すいか	ジャムサンド スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、にんにく ●小松菜、人参、ツナ、ごま ●ひじき、大豆、人参、板こんにやく、ちくわ ●もやし、玉ねぎ、しめじ●すいか ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
10	木	ごはん 魚塩焼き 人参から揚げ ころころサラダ 味噌汁	バナナ	お好み焼き お茶	●米●カラスカレイ ●人参、しょうが、にんにく、小麦粉 ●大豆、きゅうり、ちくわ、ひじき、ごま ●ほうれん草、玉ねぎ、油揚げ●バナナ ◆お好み焼き粉、豚肉、キャベツ、ねぎ、スキムミルク かつお節、青のり
11	金	ごはん 酢豚風肉団子 キャベツゆかり和え 味噌汁	オレンジ	コーンフレーク 牛乳	●米●豚ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ピーマン トマト、しょうが●キャベツ、きゅうり、ゆかりふりかけ ●おつゆ麩、人参、厚揚げ、ねぎ●オレンジ ◆コーンフレーク
12	土	麻婆丼 スープ	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚ひき肉、木綿豆腐、しょうが、にんにく、玉ねぎ 人参、ねぎ●白菜、もやし、わかめ ●バナナ
13	日	 			
14	月	ごはん 魚コーンマヨ焼き ブロッコリー塩昆布和え 高野豆腐煮物 スープ	メロン	ココア蒸しパン スキムミルク	●米●鮭、玉ねぎ、コーン、スキムミルク、パセリ粉 ●ブロッコリー、人参、塩昆布 ●高野豆腐 ●キャベツ、オクラ、人参●メロン ◆ホットケーキミックス、スキムミルク、ココア
15	火	ごはん 豚肉ねぎ塩炒め パンサンスー かぼちゃオープン焼き 味噌汁	オレンジ	アイスクリーム お茶	●米●豚肉、キャベツ、白ねぎ、玉ねぎ、パプリカ しょうが、にんにく、ごま ●春雨、きゅうり、人参●かぼちゃ ●厚揚げ、人参、なめこ●オレンジ ◆アイスクリーム

2025年 7月 献立表(16日～31日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16	水	とうもろこしごはん フライドチキン ブロッコリー和え物 ポテトサラダ スープ ひとくちゼリー 		チーズケーキ スキムミルク 	●米、とうもろこし●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉 オールスパイス、豆乳 ●ブロッコリー、人参、ごま●じゃがいも、きゅうり、ツナ ●キャベツ、玉ねぎ、しめじ●ひとくちゼリー ◆ホットケーキミックス、クリームチーズ、レモン果汁 スキムミルク、バター、ホイップクリーム
17	木	ごはん 魚かば焼き ほうれん草白和え ゆでウインナー 味噌汁	オレンジ	ヨーグルト せんべい お茶	●米●カラスカレイ、しょうが、小麦粉 ●ほうれん草、人参、木綿豆腐、糸こんにゃく、ごま ●ウインナー ●白菜、えのきたけ、わかめ●オレンジ ◆ヨーグルト、スキムミルク、フルーツソース◆星たべよ
18	金	夏野菜カレー トマトマリネ マカロニサラダ 	バナナ	ハートパイ スキムミルク	●米、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、なす ズッキーニ、カレールウ、スキムミルク ●トマト、玉ねぎ、わかめ ●マカロニ、きゅうり、ツナ、コーン●バナナ ◆パイシート 
19	土	そばめし 味噌汁	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、米、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ 青のり、かつお節 ●木綿豆腐、もやし、ねぎ●オレンジ
20	日				
21	月	海の日 			
22	火	ごはん 魚ケチャップ焼き 小松菜おかか和え ちくわ金平 味噌汁	オレンジ	バナナマフィン スキムミルク	●米●赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン ●小松菜、もやし、油揚げ、かつお節 ●ちくわ、人参、ごま ●玉ねぎ、しめじ、わかめ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、バナナ、スキムミルク、バター
23	水	ごはん 豚肉スタミナ炒め 切干大根サラダ こんにゃく土佐煮 スープ	メロン	大学芋 スキムミルク	●米●豚肉、キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、しめじ しょうが、にんにく●切干大根、人参、ツナ ●板こんにゃく、かつお節 ●春雨、玉ねぎ、コーン●メロン ◆さつまいも、黒ごま 
24	木	ごはん さつま揚げ ゆでブロッコリー きゅうり中華漬け 味噌汁	バナナ	サンドイッチ スキムミルク	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ひじき、しょうが スキムミルク●ブロッコリー、コーン ●きゅうり、ごま ●じゃがいも、えのきたけ、ねぎ●バナナ ◆食パン、ツナ
25	金	ごはん 鶏肉ごまみそ焼き キャベツサラダ ゆでとうもろこし すまし汁 	オレンジ	枝豆 & 塩昆布おにぎり お茶 	●米●鶏肉、しょうが、ごま ●キャベツ、いんげん、人参、かつお節 ●とうもろこし ●小松菜、玉ねぎ、油揚げ●オレンジ ◆米、枝豆、塩昆布、ごま
26	土	ジャージャー麺 スープ	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、豚ひき肉、しょうが、玉ねぎ、人参 きゅうり●もやし、玉ねぎ、わかめ ●バナナ
27	日				
28	月	わかめごはん 魚香味焼き チンゲン菜ツナ和え かぼちゃ煮物 味噌汁	オレンジ	ウインナーパイ 牛乳	●米、わかめふりかけ ●赤魚、しょうが、にんにく、ねぎ、ごま ●チンゲン菜、もやし、ツナ●かぼちゃ ●なす、玉ねぎ、人参●オレンジ ◆パイシート、ウインナー、パセリ粉
29	火	ごはん 鶏肉から揚げ わかめ酢の物 金時豆煮物 スープ	バナナ	バタークッキー スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉 ●わかめ、もやし、きゅうり、しらす干し、ごま ●金時豆 ●キャベツ、人参、えのきたけ●バナナ ◆小麦粉、バター、スキムミルク
30	水	ごはん 魚カレーニエル キャベツ甘酢和え 春雨炒めもの すまし汁	すいか	コンソメポテト スキムミルク	●米●鮭、バター、小麦粉、カレー粉 ●キャベツ、きゅうり、油揚げ、ごま ●春雨、豚ひき肉、玉ねぎ、人参 ●木綿豆腐、わかめ、しめじ●すいか ◆じゃがいも、パセリ粉
31	木	ごはん つくねあんかけ ほうれん草ソテー チーズ 味噌汁	バナナ	メロンパントースト スキムミルク 	●米●鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ひじき、ねぎ しょうが、スキムミルク、かつお節 ●ほうれん草、人参、コーン、バター●チーズ ●おつゆ麩、もやし、しめじ●バナナ ◆食パン、小麦粉、バター

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。