

2025年 7月分献立表

ふらっと保育園

日 ／ 曜	中期食		後期食		完了食	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後	献立		午 後
1 ／ 火	お粥 さつま芋マッシュ みそ汁（小松菜） 麦茶	お粥 豆腐とわかめのふんわり煮 みそ汁（人参） 麦茶	軟飯 さつま芋の一口焼き みそ汁（小松菜） 麦茶	軟飯 豆腐とわかめの煮物 みそ汁（人参） 麦茶	わかめごはん 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 みそ汁（小松菜、えのき） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 焼きとうもろこし 麦茶 牛乳	
2 ／ 水	くたくた豚肉うどん （玉ねぎ） つぶし果物（すいか） 麦茶	お粥 青のり風味ポテト みそ汁（キャベツ、もやし） 麦茶	やわらか豚肉うどん （玉ねぎ） きざみ果物（すいか） 麦茶	軟飯 青のり風味ポテト みそ汁（キャベツ、もやし） 麦茶	ごはん コクウま肉野菜炒め みそ汁（もやし、油揚げ） 果物（すいか） 麦茶		ビスケット 麦茶 牛乳 青のりポテト 麦茶 牛乳
3 ／ 木	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	お粥 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁（いんげん） 麦茶	軟飯 煮魚（鮭） みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁（いんげん） 麦茶	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 切干といんげんの煮物 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 麦茶 牛乳	
4 ／ 金	お粥 里芋のおかか煮 みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶	お粥 冬瓜の鶏そぼろあん みそ汁（人参、胡瓜） 麦茶	軟飯 里芋のおかか煮 みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶	軟飯 冬瓜の鶏そぼろあん みそ汁（人参、胡瓜） 麦茶	ごはん 芋煮 甘酢あえ（冬瓜） みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶		せんべい 麦茶 牛乳 アメリカンドッグ 麦茶 牛乳
5 ／ 土	くたくたツナ大根スパゲティ つぶし果物（もも缶） 麦茶	お粥 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	やわらかツナ大根スパゲティ きざみ果物（もも缶） 麦茶	軟飯 じゃが芋と人参の煮物 人参とコーンのスープ 麦茶	和風ツナおろしスパゲティ スープ（チンゲン菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
7 ／ 月	くたくた野菜そうめん （玉ねぎ、人参） きざみトマト 麦茶	お粥 じゃが芋の豚そぼろあん みそ汁（ブロッコリー） 麦茶	やわらか野菜そうめん （玉ねぎ、人参） きざみトマト 麦茶	軟飯 ミニコロッケ風 （豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ） みそ汁（ブロッコリー） 麦茶	【七夕】 ゆかりごはん 焼きコロッケ アスパラとトマトのサラダ 七夕そうめん汁 麦茶		クラッカー 麦茶 牛乳 【七夕おやつ】 ゼリー入りフルーツポンチ 麦茶、牛乳
8 ／ 火	お粥 白菜ののり風味煮 みそ汁（わかめ、ネギ） 麦茶	お粥 カレイと玉ねぎとろろ煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	軟飯 白菜ののり和え みそ汁（わかめ、ネギ） 麦茶	軟飯 カレイと玉ねぎ煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	ごはん 太刀魚の南蛮漬 白菜と胡瓜の磯和え みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳	
9 ／ 水	お粥 玉ねぎの鶏そぼろ煮 みそ汁（白菜、麩） 麦茶	お粥 ピーマンと人参のやわらか煮 みそ汁（小松菜） 麦茶	軟飯 ミニ鶏つくね（玉ねぎ） みそ汁（白菜、麩） 麦茶	軟飯 ピーマンと人参のやわらか煮 みそ汁（小松菜） 麦茶	ごはん 鶏つくね 千草煮（小松菜） みそ汁（切干大根、麩） 麦茶		ビスケット 麦茶 牛乳 ツナピーマンおにぎり 麦茶 牛乳
10 ／ 木	お粥 やわらかツナ大根 みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	くたくたパブリカコーン クリームマカロニ つぶし果物（パイン缶） 麦茶	軟飯 ツナ大根煮 みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	やわらかパブリカコーン クリームマカロニ きざみ果物（パイン缶） 麦茶	ごはん 白身魚の煮物 ピーフンとパブリカのソテー みそ汁（チンゲン菜、大根） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 パイナップルケーキ 麦茶 牛乳	
11 ／ 金	お粥 キャベツの鶏そぼろ煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	くたくたわかめうどん （人参） 胡瓜のだし煮 麦茶	軟飯 鶏肉とキャベツの炒め煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	やわらかわかめうどん （人参） 茹でスティック胡瓜 麦茶	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ゴーヤ入りツナサラダ みそ汁（しいたけ、南瓜） 麦茶		せんべい 麦茶 牛乳 冷やしたぬきうどん 麦茶 牛乳
12 ／ 土	くたくた鶏トマトそうめん （玉ねぎ） つぶし果物（パイン缶） 麦茶	お粥 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁（胡瓜、わかめ） 麦茶	やわらか鶏トマトそうめん （玉ねぎ） きざみ果物（パイン缶） 麦茶	軟飯 もやしと人参の炒め煮 みそ汁（胡瓜、わかめ） 麦茶	肉みそめん スープ（わかめ、もやし） 果物（パイン缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
14 ／ 月	お粥 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁（人参） 麦茶	お粥 南瓜のつぶし煮 みそ汁（玉ねぎ、ほうれん草） 麦茶	軟飯 豚茄子炒め煮 みそ汁（人参、しめじ） 麦茶	軟飯 蒸し南瓜 みそ汁（玉ねぎ、ほうれん草） 麦茶	夏野菜カレーライス 青菜とコーンの和え物 みそ汁（人参、しめじ） 麦茶		クラッカー 麦茶 牛乳 みかん入りオレンジ蒸しパン 麦茶 牛乳
15 ／ 火	お粥 さつま芋マッシュ みそ汁（小松菜） 麦茶	お粥 豆腐とわかめのふんわり煮 みそ汁（人参） 麦茶	軟飯 さつま芋の一口焼き みそ汁（小松菜） 麦茶	軟飯 豆腐とわかめの煮物 みそ汁（人参） 麦茶	わかめごはん 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 みそ汁（小松菜、えのき） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 焼きとうもろこし 麦茶 牛乳	

2025年 7月分献立表

ふらっと保育園

日 ／ 曜	中期食		後期食		完了食 献立	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後			午 後
16 ／ 水	くたくた豚肉うどん （玉ねぎ） つぶし果物（すいか） 麦茶	お粥 青のり風味ポテト みそ汁（キャベツ、もやし） 麦茶	やわらか豚肉うどん （玉ねぎ） きざみ果物（すいか） 麦茶	軟飯 青のり風味ポテト みそ汁（キャベツ、もやし） 麦茶	ごはん コクウま肉野菜炒め みそ汁（もやし、油揚げ） 果物（すいか） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 青のりポテト 麦茶 牛乳	
17 ／ 木	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	お粥 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁（いんげん） 麦茶	軟飯 煮魚（鮭） みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁（いんげん） 麦茶	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 切干といんげんの煮物 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 麦茶 牛乳	
18 ／ 金	お粥 里芋のおかか煮 みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶	お粥 冬瓜の鶏そぼろあん みそ汁（人参、胡瓜） 麦茶	軟飯 里芋のおかか煮 みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶	軟飯 冬瓜の鶏そぼろあん みそ汁（人参、胡瓜） 麦茶	ごはん 芋煮 甘酢あえ（冬瓜） みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 アメリカンドッグ 麦茶 牛乳	
19 ／ 土	くたくたツナ大根スパゲティ つぶし果物（もも缶） 麦茶	お粥 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	やわらかツナ大根スパゲティ きざみ果物（もも缶） 麦茶	軟飯 じゃが芋と人参の煮物 人参とコーンのスープ 麦茶	和風ツナおろしスパゲティ スープ（チンゲン菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
22 ／ 火	お粥 白菜ののり風味煮 みそ汁（わかめ、ネギ） 麦茶	お粥 カレイと玉ねぎとろとろ煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	軟飯 白菜ののり和え みそ汁（わかめ、ネギ） 麦茶	軟飯 カレイと玉ねぎ煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	ごはん 太刀魚の南蛮漬 白菜と胡瓜の磯和え みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳	
23 ／ 水	パン粥 具たくさんコーンクリームスープ （ささみ、玉ねぎ、人参） 麦茶	くたくたツナブロックリースパゲティ つぶし果物（みかん缶） 麦茶	一口食パン 具たくさんコーンクリームスープ （ささみ、玉ねぎ、人参） 麦茶	やわらかツナブロックリースパゲティ つぶし果物（みかん缶） 麦茶	【お誕生日会】 サンドイッチ（ツナ&あんずジャム） トマトとブロックリーのフレンチサラダ コーンスープ（乳なし） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	
24 ／ 木	お粥 やわらかツナ大根 みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	くたくたパプリカコーン クリームマカロニ つぶし果物（パイン缶） 麦茶	軟飯 ツナ大根煮 みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	やわらかパプリカコーン クリームマカロニ きざみ果物（パイン缶） 麦茶	ごはん 白身魚の煮物 ビーフンとパプリカのソテー みそ汁（チンゲン菜、大根） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 パイナップルケーキ 麦茶 牛乳	
25 ／ 金	お粥 キャベツの鶏そぼろ煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	くたくたわかめうどん （人参） 胡瓜のだし煮 麦茶	軟飯 鶏肉とキャベツの炒め煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	やわらかわかめうどん （人参） 茹でスティック胡瓜 麦茶	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ゴーヤ入りツナサラダ みそ汁（しいたけ、南瓜） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 冷やしたぬきうどん 麦茶 牛乳	
26 ／ 土	くたくた鶏トマトそうめん （玉ねぎ） つぶし果物（パイン缶） 麦茶	お粥 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁（胡瓜、わかめ） 麦茶	やわらか鶏トマトそうめん （玉ねぎ） きざみ果物（パイン缶） 麦茶	軟飯 もやしと人参の炒め煮 みそ汁（胡瓜、わかめ） 麦茶	肉みそめん スープ（わかめ、もやし） 果物（パイン缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
28 ／ 月	お粥 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁（人参） 麦茶	お粥 南瓜のつぶし煮 みそ汁（玉ねぎ、ほうれん草） 麦茶	軟飯 豚茄子炒め煮 みそ汁（人参、しめじ） 麦茶	軟飯 蒸し南瓜 みそ汁（玉ねぎ、ほうれん草） 麦茶	夏野菜カレーライス 青菜とコーンの和え物 みそ汁（人参、しめじ） 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 みかん入りオレンジ蒸しパン 麦茶 牛乳	
29 ／ 火	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁（じゃが芋、キャベツ） 麦茶	お粥 人参の鶏そぼろ煮 みそ汁（玉ねぎ、麩） 麦茶	軟飯 煮魚（鮭） みそ汁（じゃが芋、キャベツ） 麦茶	軟飯 人参の鶏そぼろ煮 みそ汁（玉ねぎ、麩） 麦茶	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮付け みそ汁（じゃが芋、キャベツ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 レーズンクッキー 麦茶 牛乳	
30 ／ 水	お粥 玉ねぎの鶏そぼろ煮 みそ汁（白菜、麩） 麦茶	お粥 ピーマンと人参のやわらか煮 みそ汁（小松菜） 麦茶	軟飯 ミニ鶏つくね（玉ねぎ） みそ汁（白菜、麩） 麦茶	軟飯 ピーマンと人参のやわらか煮 みそ汁（小松菜） 麦茶	ごはん 鶏つくね 千草煮（小松菜） みそ汁（切干大根、麩） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 ツナピーマンおにぎり 麦茶 牛乳	
31 ／ 木	お粥 鱈のほぐし煮 みそ汁（胡瓜、オクラ） 麦茶	お粥 豚玉ねぎ煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	軟飯 煮魚（たら） みそ汁（胡瓜、オクラ） 麦茶	軟飯 豚玉ねぎ炒め煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	ごはん すずきの香り揚げ 南瓜サラダ（ハム） みそ汁（胡瓜、オクラ） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 真珠蒸し 麦茶 牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。