



2025年7月献立表

社会福祉法人 都島友の会
こども発達部「トク・ソツ」それいゆ

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 火	パン トンカツ ブロッコリーサラダ 南瓜のスープ メロン	牛乳	パン かぼちゃ 小麦粉 パン粉	豚肉 ツナ 牛乳	ブロッコリー 胡瓜 ヤングコーン 人参 キャベツ メロン
2 水	枝豆ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き キャベツのゆかり和え	牛乳	米	枝豆 鶏肉 豆腐 しらす 牛乳	青ねぎ キャベツ もやし えのき茸 人参 みつば
3 木	ご飯 みそ汁 鯖のレモンしょうゆ焼き ポークビーンズ	牛乳	米 じゃが芋	鯖 大豆 豚肉 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 トマト レモン かいわれ大根
4 金	冷やしうどん 豚肉と厚揚げの味噌炒め もやしナムル	牛乳	うどん玉	豚肉 わかめ 厚揚げ 牛乳	胡瓜 コーン 玉葱 もやし 小松菜 人参
5 土	豚キャベツ丼ぶり もやしサラダ すまし汁	お茶	米	豚肉	キャベツ しめじ茸 もやし ブロッコリー 人参 大根
7 月	ふりかけご飯 天の川スープ 星のハンバーグ ポテトサラダ	牛乳	米 じゃが芋 春雨	豚肉 鶏肉 牛乳	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 オクラ
8 火	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 蒸しシューマイ	牛乳	米 ごま さつま芋 シューマイの皮	厚揚げ 豚肉 イカ 牛乳 わかめ	青梗菜 きくらげ 人参 玉葱 白ねぎ 豆苗
9 水	ご飯 鯖の塩焼き 切り干し大根炒め煮 トマトの甘酢漬 みそ汁	牛乳	米	鯖 さつま揚げ 牛乳	切り干し大根 人参 トマト 小松菜 玉葱 キャベツ コーン
10 木	ご飯 じゃが芋オムレツ ウインナー かみかみサラダ みそ汁	牛乳	米 じゃが芋 ごま	豚肉 卵 ウインナー 鶏肉 ひじき 牛乳 寒天	人参 玉葱 パセリ なす 青ねぎ キャベツ コーン 切り干し大根
11 金	いなり混ぜ寿司 鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 赤だし	牛乳	米 ごま	油揚げ わかめ 豚肉 鯖 牛乳	れんこん 人参 胡瓜 冬瓜 絹さや なめこ 青ねぎ
12 土	休園日				
14 月	ご飯 みそ汁 鶏肉のボン酢から揚げ おかか和え	牛乳	米	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 牛乳	ほうれん草 キャベツ 人参 青ねぎ
15 火	冷やし中華 鶏肉の照り焼き キャベツとコーンのサラダ	牛乳	中華麺	鶏肉 牛乳	胡瓜 トマト キャベツ コーン
16 水	親子通園日				
17 木	ご飯 牛肉の甘辛炒め もずくの酢の物 みそ汁 ハナナ	牛乳	米 ごま	牛肉 もずく 牛乳 竹輪	玉葱 しめじ茸 れんこん ピーマン 胡瓜 小松菜 南瓜 ハナナ
18 金	ご飯 みそ汁 鯖のごま風味焼き 筑前煮	牛乳	米 こんにゃく	鯖 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	大根 人参 たけのこ 干しいたけ 絹さや えのき茸
19 土	休園日				
21 月	海の日				
22 火	ご飯 みそ汁 メロン 赤魚の煮付け 小松菜のごま酢和え	牛乳	米 ごま	赤魚 豆腐 牛乳	白葱 人参 えのき茸 小松菜 メロン
23 水	魚のピラフ トマトサラダ ウインナー 冬瓜のスープ	牛乳	米	鰯 わかめ 牛乳 厚揚げ ウインナー	玉葱 人参 ピーマン トマト 胡瓜 冬瓜 パセリ
24 木	パン ツナともやしのサラダ タンドリー風チキン オープンポテト 玉葱とオクラのスープ	牛乳	パン じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト ツナ 牛乳	パセリ もやし 胡瓜 人参 玉葱 オクラ
25 金	シーフードカレー 大根サラダ オレンジ	牛乳	米 じゃが芋	豚肉 エビ イカ ツナ 牛乳	玉葱 人参 大根 胡瓜 オレンジ
26 土	休園日				
28 月	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ キャベツの塩昆布和え	牛乳	米	鶏肉 豆腐 牛乳 塩昆布	キャベツ しめじ茸 人参 玉葱 青ねぎ
29 火	ご飯 すまし汁 もやしみつつくね ウインナー そうめんサラダ	牛乳	米 そうめん	鶏肉 鶏肝臓 おから 牛乳 ウインナー	玉葱 青ねぎ もやし 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜 なす
30 水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め 大豆サラダ バイナップル	牛乳	米 じゃが芋	豚肉 大豆 牛乳	玉葱 エリンギ 生姜 青ねぎ 胡瓜 冬瓜 青梗菜 パイナップル
31 木	ご飯 みそ汁 白身魚の照り焼き しらす和え ハナナ	牛乳	米	厚揚げ 鰯 牛乳 わかめ しらす	キャベツ 小松菜 人参 青ねぎ ハナナ

今月の献立にはたくさんの夏野菜が登場します。
暑い季節が旬のトマトやきゅうり・なすなどの野菜には、水分が多く含まれるので食べるだけで水分補給となり、
体の熱を冷ます効果があります。
たくさんの夏野菜を食べて、暑い夏をのりきりしましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

