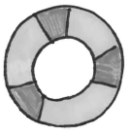

食育だより 7月

今月の献立にはたくさんの夏野菜が登場します♪
暑いときに採れる野菜には、水分補給と体を冷ます効果があります。
たくさんの夏野菜を食べて、暑い夏をのりきりましょう！！

「食中毒予防の三原則」

梅雨時期～9 月のじめじめした日や暑い日は
食中毒のリスクが高まります。
食中毒が起こらないよう予防をして
夏を乗り切りましょう！！

① **つけない**
☆手洗いや調理器具の洗浄をしっかりしましょう
※特にお肉や魚を切った後は十分な殺菌を！！

② **増やさない**
☆食品は素早く調理し早めに食べましょう
※食材の温度管理はしっかり守りましょう

③ **やっつける**
☆十分な加熱と冷却をしましょう
※中心温度が 75 度で 1 分以上の加熱
（ノロウイルスは 85 度～90 度で 90 秒以上）
※冷蔵は 10 度以下、冷凍は－15 度以下で保存

⚠熱中症に気を付けましょう⚠
水分補給のポイント
↓

☀起きた時　朝ごはん時
10 時　昼ごはん時
おやつ時　夜ごはん時
お風呂の前に
お風呂の後に　寝る前に

コップ 1 杯(200mlくらい)を目安に
のどが渇いていなくても、
こまめに水分補給をしましょう！！

7 月の旬の食材

オクラ　かぼちゃ　きくらげ

きゅうり　ズッキーニ

冬瓜　とうもろこし　トマト　なす

ゴーヤ　ピーマン　太刀魚

メロン　スイカ　パイナップル

ME-DISH FOOD SERVICE
happy healthy foods

2025ねん7がつ こんだてひょう

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
	げんまいごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ぶたにくのすたみなどん
	あじのなんばんず	なつやさいはんばーぐ	とりにくのおーぶんやき	まーぼーどうふ	だいこんさらだ
	すてぃっくやさい みそしる ばなな	ぽてとびーんずさらだ もずくすーぷ	ゆかりあえ みそしる	ちくわのすのもの ちゅうかすーぷ	すまししる
	ぎゅうにゅう じゃこだいず とうもろこし	ぎゅうにゅう せんべい みかんかんてん	ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう ぱいなっぷる すこーん	おちゃ おかし
7	8	9	10	11	12
ごはん	ごはん	あんかけちゃーはん	とうもろこしごはん	たこらいす	てりやきちきんどん
とりにくのとまとそーすやき	さばのさっぱりやき	はるさめのちゅうかあえ	とうふのみーとそーすかけ	やさいのしりしり	しおこんぶあえ
ひじきのにもの みそしる	あつあげのかれーいため みそしる	とうふすーぷ	かぼちゃさらだ みそしる	すまししる ぱいなっぷる	みそしる
ぎゅうにゅう ずんだぱんけーき	ぎゅうにゅう ふるーつぽんち	ぎゅうにゅう おからどーなつ	ぎゅうにゅう あまからじゃこ すいか	ぎゅうにゅう せんべい みすようかん	おちゃ おかし
14	15	16	17	18	19
あまらんさすごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ぷるこぎどん	ごもくまぜごはん
とりにくのねぎそーすかけ	たちうおのかれーやき	こーんとごーやのかきあげ	すどり	わかめのなむる	おひたし
こんぶのいために みそしる	あまずづけ みそしる すいか	ばなな	すてぃっくやさい みそしる	ちゅうかすーぷ	みそしる
ぎゅうにゅう きなこばなな	ぎゅうにゅう つなこーんすこーん	ぎゅうにゅう あおのりぽてと	ぎゅうにゅう じゃこだいず とうもろこし	ぎゅうにゅう さつまいもちっぷ	おちゃ おかし
21	22	23	24	25	26
うみのひ	さけのちらしすし	ごはん	ごはん	さかなのぴらふ	ちきんらいす
	あつあげのそぼろあんかけ	ぶたにくのしょうがいため	さわらのみそやき ばなな	とまとさらだ	さらだ
	あかだし	あさづけ みそしる	れば一のにこもの なつやさいすーぷ	ぶたじる	すーぷ
	ぎゅうにゅう みにどらやき	ぎゅうにゅう あまからじゃこ すいか	ぎゅうにゅう しおぽてとおやき	ぎゅうにゅう ましゅまろふれーく	おちゃ おかし
28	29	30	31		
ごはん	ぽーくちゃっぷらいす	ごはん	ごはん		
とりにくのからあげ	まよねーずさらだ	ぎゅうにくとあつあげのみそいため	さわらのしおこうじやき		
きりのしのにもの みそしる	すいか	はるさめのすのもの すまししる	ごーやちゃんぷる みそしる ばなな		
ぎゅうにゅう やきいも	ぎゅうにゅう おとうふなげっと	ぎゅうにゅう みたらしいももち	ぎゅうにゅう ぱんけーき てづくりとまとじゃむ		

メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　初期食　5～6か月ころ　）
メディッシュフードサービス　作成

			黄　色	赤　色	緑　色	
日 曜日	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	熱や力になる エネルギー源	血や肉になる たんぱく質源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
1 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米	カレイ	玉ねぎ　きゅうり　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
2 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　トマト　人参	昆布だし　片栗粉
3 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米	豆腐	玉ねぎ　なす　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
4 金	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	きゅうり　白菜　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
5 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米 じゃがいも	カレイ	人参　大根　キャベツ	昆布だし　片栗粉
7 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ　トマト　かぼちゃ　人参	昆布だし　片栗粉
8 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　ほうれん草　人参	昆布だし　片栗粉
9 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	人参　チンゲン菜　玉ねぎ	昆布だし　片栗粉
10 木	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ　大豆	玉ねぎ　なす　人参	昆布だし　片栗粉
11 金	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	レタス　キャベツ　小松菜　玉ねぎ　トマト　人参	昆布だし　片栗粉
12 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　人参　大根	昆布だし　片栗粉
14 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米 さつまいも	豆腐	玉ねぎ　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
15 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	きゅうり　トマト　人参　小松菜	昆布だし　片栗粉
16 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米 じゃがいも	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　人参	昆布だし　片栗粉
17 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　ほうれん草　人参	昆布だし　片栗粉
18 金	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ　トマト　チンゲン菜　人参	昆布だし　片栗粉
19 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	米 豚肉　大根　人参　白菜　かぼちゃ	昆布だし　片栗粉
21 月	海の日					
22 火	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
23 水	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ　きゅうり　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
24 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ　キャベツ　大根　人参	昆布だし　片栗粉
25 金	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	トマト　レタス　人参	昆布だし　片栗粉
26 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米 じゃがいも	カレイ	玉ねぎ　人参　キャベツ	昆布だし　片栗粉
28 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
29 火	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	たまねぎ　小松菜　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
30 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	きゅうり　玉ねぎ　人参	昆布だし　片栗粉
31 木	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　トマト　人参	昆布だし　片栗粉

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　中期食　7～8か月ころ　）
メディッシュフードサービス　作成

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	調味料
1 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米 /米	カレイ　/きなこ	玉ねぎ　きゅうり　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
2 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　トマト　人参	昆布だし　片栗粉
3 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	豆腐	玉ねぎ　なす　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
4 金	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク おかかがゆ	米 /米	豆腐　/かつお節	きゅうり　白菜　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
5 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米 じゃがいも	カレイ	人参　大根　キャベツ	昆布だし　片栗粉
7 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米 /米	豆腐　/きなこ	玉ねぎ　トマト　かぼちゃ　人参	昆布だし　片栗粉
8 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　ほうれん草　人参	昆布だし　片栗粉
9 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク 野菜のおじや	米 /米	豆腐	人参　チンゲン菜　玉ねぎ　/人参　きゅうり	昆布だし　片栗粉
10 木	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	カレイ　大豆	玉ねぎ　なす　人参　/かぼちゃ	昆布だし　片栗粉
11 金	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク 青のりがゆ	米 /米	豆腐　/青のり	レタス　キャベツ　小松菜　玉ねぎ　トマト　人参	昆布だし　片栗粉
12 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　人参　大根	昆布だし　片栗粉
14 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米 さつまいも　/米	豆腐　/きなこ	玉ねぎ　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
15 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク 豆腐のおじや	米 /米	カレイ　/豆腐	きゅうり　トマト　人参　小松菜　/キャベツ	昆布だし　片栗粉
16 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク 青のりがゆ	米 じゃがいも　/米	豆腐　/青のり	玉ねぎ　きゅうり　人参	昆布だし　片栗粉
17 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　ほうれん草　人参	昆布だし　片栗粉
18 金	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	カレイ	玉ねぎ　トマト　チンゲン菜　人参	昆布だし　片栗粉
19 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	カレイ	米 豚肉　大根　人参　白菜　かぼちゃ	昆布だし　片栗粉
21 月	海の日					
22 火	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米 /米	豆腐　/きなこ	玉ねぎ　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
23 水	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク 豆腐のおじや	米 /米	カレイ　/豆腐	玉ねぎ　きゅうり　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
24 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	豆腐	玉ねぎ　キャベツ　大根　人参	昆布だし　片栗粉
25 金	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク みぞれがゆ	米 /米	カレイ	トマト　レタス　人参　/大根	昆布だし　片栗粉
26 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米 じゃがいも	カレイ	玉ねぎ　人参　キャベツ	昆布だし　片栗粉
28 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	豆腐	玉ねぎ　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
29 火	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	豆腐	たまねぎ　小松菜　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
30 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク おかかがゆ	米 /米	豆腐　/かつお節	きゅうり　玉ねぎ　人参	昆布だし　片栗粉
31 木	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　トマト　人参　/かぼちゃ	昆布だし　片栗粉

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　後期食　9～11か月ころ　）
メディッシュフードサービス　作成

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	調味料
1 火	軟飯　カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク きなこがゆ	米 /米	カレイ /きなこ	玉ねぎ　きゅうり　小松菜 人参	だし昆布　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
2 水	軟飯　ハンバーグ 大豆と野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	牛肉　豚肉　鶏肉 大豆	玉ねぎ きゅうり　トマト 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
3 木	軟飯　豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	鶏肉　豆腐	玉ねぎ　なす　小松菜　もやし 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
4 金	軟飯　肉団子 わかめと野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク おかかがゆ	米 /米	豚肉　豆腐 わかめ　/かつお節	きゅうり　白菜　キャベツ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
5 土	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米 じゃがいも	豚肉	人参　大根　キャベツ	昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
7 月	軟飯　豆腐つくね ひじきと野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク きなこがゆ	米 /米	鶏肉　豆腐 ひじき　/きなこ	玉ねぎ　トマト　かぼちゃ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
8 火	軟飯　カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　ほうれん草 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
9 水	軟飯　肉団子 春雨と野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 野菜のおじや	米 春雨　/米	豚肉　豆腐 ひじき	もやし　チンゲン菜　玉ねぎ　/人参　きゅうり 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
10 木	軟飯　カレイのみそ煮 大豆と野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	カレイ 大豆	玉ねぎ　なす　/かぼちゃ 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
11 金	軟飯　トマトハンバーグ 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 青のりがゆ	米 /米	牛肉　豆腐 /青のり	玉ねぎ　トマト レタス　キャベツ　小松菜　もやし 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
12 土	軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　もやし　人参　大根	昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
14 月	軟飯　豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク きなこがゆ	米 さつまいも　/米	鶏肉　豆腐 /きなこ	玉ねぎ　キャベツ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
15 火	軟飯　カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 豆腐のおじや	米 /米	カレイ /豆腐	きゅうり　トマト　オクラ　小松菜　/キャベツ 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
16 水	軟飯　わかめハンバーグ 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 青のりがゆ	米 じゃがいも　/米	鶏肉　豆腐　わかめ /青のり	玉ねぎ　きゅうり 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
17 木	軟飯　豆腐つくね 大豆と野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	鶏肉　豆腐 大豆	玉ねぎ　きゅうり　ほうれん草 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
18 金	軟飯　カレイのトマト煮 わかめと野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	カレイ わかめ	トマト 玉ねぎ　もやし　チンゲン菜	昆布だし　塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
19 土	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	豚肉　ひじき	米 豚肉　大根　人参　白菜　かぼちゃ	昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
21 月	海の日					
22 火	軟飯　肉団子 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク きなこがゆ	米 /米	豚肉　豆腐 /きなこ	玉ねぎ　小松菜　もやし 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
23 水	軟飯　カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 豆腐のおじや	米 /米	カレイ /豆腐	玉ねぎ　きゅうり　キャベツ 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
24 木	軟飯　レバー入りつくね 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	鶏肉　豆腐　鶏肝臓	玉ねぎ　キャベツ　大根	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
25 金	軟飯　カレイのみそ煮 わかめと野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク みぞれがゆ	米 /米	カレイ わかめ	トマト　レタス　/大根 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
26 土	軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ　人参　キャベツ	昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
28 月	軟飯　豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	鶏肉　豆腐 大豆	玉ねぎ　小松菜 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
29 火	軟飯　肉団子 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	豚肉　豆腐	たまねぎ　小松菜　キャベツ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
30 水	軟飯　わかめハンバーグ 春雨と野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク おかかがゆ	米 春雨　/米	わかめ　牛肉　豆腐 /かつお節	きゅうり　玉ねぎ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
31 木	軟飯　カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　トマト　/かぼちゃ 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　完了期食　12か月ころ～2歳　）
メディッシュフードサービス　作成

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	玄米ご飯 アジの南蛮酢 スティック野菜　みそ汁　バナナ	牛乳 じゃこ大豆 とうもろこし	米 玄米	アジ　厚揚げ 牛乳 しらす　大豆	玉ねぎ　人参　ピーマン きゅうり　小松菜 バナナ　とうもろこし
2 水	ご飯 夏野菜ハンバーグ ポテトビーンズサラダ　もずくスープ	牛乳 せんべい ミカン寒天	米 じゃがいも	牛肉　豚肉　鶏肉　おから 大豆　ツナ　もずく　かまぼこ 牛乳　寒天	玉ねぎ　コーン　人参 ズッキーニ　トマト缶　きゅうり オレンジジュース　ミカン缶
3 木	ご飯 鶏肉のオーブン焼き ゆかり和え　みそ汁	牛乳 大学芋	米 さつまいも	鶏肉 牛乳	玉ねぎ　人参　しめじ茸　パセリ 切り干し大根　もやし　小松菜 ゆかり　なす　青ネギ
4 金	ご飯 マーボー豆腐 ちくわの酢の物　中華スープ	牛乳 パイナップルスコーン	米 春雨 米粉	豚肉　豆腐 わかめ　ちくわ 牛乳　豆乳	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参　白ネギ キャベツ　きゅうり　チンゲン菜 きくらげ　パイン缶
5 土	豚肉のスタミナ丼 大根サラダ すまし汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも	豚肉	にんにく　しめじ茸　キャベツ 大根　人参 カイワレ大根
7 月	ご飯 豆腐つくね～トマトソース～ ひじきの煮物　みそ汁	牛乳 ずんだパンケーキ	米 米粉	鶏肉　ひじき 油揚げ　豆腐 牛乳　枝豆　豆乳	にんにく　トマト缶 玉ねぎ　パセリ 人参　かぼちゃ　小松菜
8 火	ご飯 サバのさっぱり焼き 厚揚げのカレー炒め　みそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米	サバ 豚肉　厚揚げ 牛乳　寒天	にんにく　玉ねぎ　人参 ピーマン　ほうれん草 パイン缶　ミカン缶　ぶどうジュース
9 水	あんかけチャーハン 春雨の中華和え 豆腐スープ	牛乳 おからドーナツ	米 春雨 米粉	豚肉　ひじき 豆腐　わかめ 牛乳　おから　豆乳	玉ねぎ　白ネギ もやし　コーン　人参　チンゲン菜 きゅうり　豆苗
10 木	トウモロコシご飯 豆腐のミートソースかけ かぼちゃサラダ　みそ汁	牛乳 甘辛じゃこ スイカ	米	豆腐　豚肉 大豆　油揚げ 牛乳　しらす	コーン　玉ねぎ かぼちゃ　人参　干しブドウ なす　青ネギ　スイカ
11 金	タコライス 野菜のしりしり みそ汁　パイナップル	牛乳 せんべい 水ようかん	米	牛肉 ツナ　厚揚げ 牛乳　寒天	にんにく　生姜　玉ねぎ　トマト　レタス 小松菜　キャベツ　人参　もやし 冬瓜　青ネギ　パイナップル　小豆
12 土	照り焼きチキン丼 塩昆布和え みそ汁	お茶 せんべい	米	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ もやし　人参 大根　カイワレ大根
14 月	アマランサスご飯 豆腐つくね～ねぎソース～ 昆布と豚肉の炒め煮　みそ汁	牛乳 きなこバナナ	米 アマランサス	鶏肉　刻み昆布 かまぼこ　豆腐 牛乳　きなこ	青ネギ　生姜 人参　玉ねぎ　カイワレ大根 バナナ
15 火	ご飯 太刀魚のカレー焼き 甘酢漬け　みそ汁　スイカ	牛乳 ツナコーンスコーン	米 米粉	太刀魚 しらす　厚揚げ 牛乳　豆腐　豆乳　ツナ	パセリ　トマト　きゅうり オクラ　小松菜　スイカ コーン
16 水	流しそうめん コーンとゴーヤのかき揚げ バナナ	牛乳 青のりポテト	そうめん 米粉 じゃがいも	わかめ 鶏肉 牛乳　青のり	きゅうり　人参　青ネギ 玉ねぎ　ゴーヤ バナナ
17 木	ご飯 酢鶏 スティック野菜　みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 とうもろこし	米	鶏肉 豆腐 牛乳　しらす　大豆	生姜　玉ねぎ　人参 ピーマン　きゅうり　ほうれん草 とうもろこし
18 金	プルコギ丼 わかめのナムル 中華スープ	牛乳 さつまいもチップ	米 春雨 さつまいも	牛肉 わかめ 牛乳	にんにく　玉ねぎ　人参 しめじ茸　にら　もやし　きゅうり チンゲン菜　トマト　コーン
19 土	五目混ぜご飯 お浸し みそ汁	お茶 せんべい	米	豚肉	大根　カットしめじ 人参　白菜 かぼちゃ　カイワレ大根
21 月	海の日				
22 火	サケのちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし	牛乳 ミニどら焼き	米 米粉	サケ　厚揚げ 豚肉 牛乳　豆乳	人参　コーン 生姜　小松菜 もやし　玉ねぎ　三つ葉　小豆
23 水	ご飯 豚肉の生姜炒め 浅漬け　みそ汁	牛乳 甘辛じゃこ スイカ	米	豚肉　刻み昆布 豆腐　油揚げ 牛乳　しらす	生姜　玉ねぎ　しめじ茸　青ネギ きゅうり　キャベツ　人参 カイワレ大根　スイカ
24 木	ご飯 サワラのみそ焼き レバーの煮物　夏野菜スープ　バナナ	牛乳 塩ポテトお焼き	米 じゃがいも	サワラ 鶏肝臓 牛乳	玉ねぎ　生姜 ズッキーニ　コーン　人参 バナナ
25 金	魚のピラフ トマトサラダ 豚汁	牛乳 マシュマロフレーク	米 コーンフレーク	カレイ　わかめ　ツナ 厚揚げ　豚肉 牛乳	玉ねぎ　人参　ピーマン トマト　レタス 大根　青ネギ　干しブドウ
26 土	チキンライス サラダ スープ	お茶 せんべい	米 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ　人参　パセリ キャベツ　コーン カイワレ大根
28 月	ご飯 豆腐つくね～和風ソース～ 切り干し大根と大豆の煮物　みそ汁	牛乳 焼き芋	米 さつまいも	鶏肉　大豆 油揚げ　豆腐 牛乳	にんにく　生姜 切り干し大根　人参 小松菜
29 火	ポークチャップライス マヨネーズ和え スイカ	牛乳 お豆腐ナゲット	米	豚肉 ひじき 牛乳　鶏肉　豆腐	にんにく　玉ねぎ　人参　トマト缶 しめじ茸　小松菜　キャベツ スイカ
30 水	ご飯 牛肉と厚揚げのみそ炒め 春雨の酢の物　すまし汁	牛乳 みたらし芋餅	米 春雨 じゃがいも	牛肉　厚揚げ わかめ　もずく 牛乳	にんにく　玉ねぎ　しめじ茸 ズッキーニ　きゅうり　人参 カイワレ大根
31 木	ご飯 サワラの塩こうじ焼き ゴーヤチャンプル　みそ汁　バナナ	牛乳 パンケーキ ～手作りトマトジャム～	米 米粉	サワラ スパム　豆腐 牛乳　豆乳	玉ねぎ　人参　ゴーヤ キャベツ　かぼちゃ カイワレ大根　バナナ　トマト

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　乳幼児食　2～5歳　）
メディッシュフードサービス　作成

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	玄米ご飯 アジの南蛮酢 スティック野菜　みそ汁　バナナ	牛乳 じゃこ大豆 とうもろこし	米 玄米	アジ　厚揚げ 牛乳 しらす　大豆	玉ねぎ　人参　ピーマン きゅうり　小松菜 バナナ　とうもろこし
2 水	ご飯 夏野菜ハンバーグ ポテトビーンズサラダ　もずくスープ	牛乳 せんべい ミカン寒天	米 じゃがいも	牛肉　豚肉　鶏肉　おから 大豆　ツナ　もずく　かまぼこ 牛乳　寒天	玉ねぎ　コーン　人参 ズッキーニ　トマト缶　きゅうり オレンジジュース　ミカン缶
3 木	ご飯 鶏肉のオーブン焼き ゆかり和え　みそ汁	牛乳 大学芋	米 さつまいも	鶏肉 牛乳	玉ねぎ　人参　しめじ茸　パセリ 切り干し大根　もやし　小松菜 ゆかり　なす　青ネギ
4 金	ご飯 マーボー豆腐 ちくわの酢の物　中華スープ	牛乳 パイナップルスコーン	米 春雨 米粉	豚肉　豆腐 わかめ　ちくわ 牛乳　豆乳	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参　白ネギ キャベツ　きゅうり　チンゲン菜 きくらげ　パイン缶
5 土	豚肉のスタミナ丼 大根サラダ すまし汁	お茶 星食べよ　ラムネ ハッピーターン	米 じゃがいも	豚肉	にんにく　しめじ茸　キャベツ 大根　人参 カイワレ大根
7 月	ご飯 鶏肉のトマトソース焼き ひじきの煮物　みそ汁	牛乳 ずんだパンケーキ	米 米粉	鶏肉　ひじき 油揚げ 牛乳　枝豆　豆乳	にんにく　トマト缶 玉ねぎ　パセリ 人参　かぼちゃ　小松菜
8 火	ご飯 サバのさっぱり焼き 厚揚げのカレー炒め　みそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米	サバ 豚肉　厚揚げ 牛乳　寒天	にんにく　玉ねぎ　人参 ピーマン　ほうれん草 パイン缶　ミカン缶　ぶどうジュース
9 水	あんかけチャーハン 春雨の中華和え 豆腐スープ	牛乳 おからドーナツ	米 春雨 米粉	豚肉　ひじき 豆腐　わかめ 牛乳　おから　豆乳	玉ねぎ　白ネギ もやし　コーン　人参　チンゲン菜 きゅうり　豆苗
10 木	トウモロコシご飯 豆腐のミートソースかけ かぼちゃサラダ　みそ汁	牛乳 甘辛じゃこ スイカ	米	豆腐　豚肉 大豆　油揚げ 牛乳　しらす	コーン　玉ねぎ かぼちゃ　人参　干しブドウ なす　青ネギ　スイカ
11 金	タコライス 野菜のしりしり みそ汁　パイナップル	牛乳 せんべい 水ようかん	米	牛肉 ツナ　厚揚げ 牛乳　寒天	にんにく　生姜　玉ねぎ　トマト　レタス 小松菜　キャベツ　人参　もやし 冬瓜　青ネギ　パイナップル　小豆
12 土	照り焼きチキン丼 塩昆布和え みそ汁	お茶 ぱりんこ　ラムネ おさつどき	米	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ もやし　人参 大根　カイワレ大根
14 月	アマランサスご飯 鶏肉のネギソースかけ 昆布と豚肉の炒め煮　みそ汁	牛乳 きなこバナナ	米 アマランサス	鶏肉　刻み昆布 かまぼこ 牛乳　きなこ	青ネギ　生姜 人参　玉ねぎ　カイワレ大根 バナナ
15 火	ご飯 太刀魚のカレー焼き 甘酢漬け　みそ汁　スイカ	牛乳 ツナコーンスコーン	米 米粉	太刀魚 しらす　厚揚げ 牛乳　豆腐　豆乳　ツナ	パセリ　トマト　きゅうり オクラ　小松菜　スイカ コーン
16 水	流しそうめん コーンとゴーヤのかき揚げ バナナ	牛乳 青のりポテト	そうめん 米粉 じゃがいも	わかめ 鶏肉 牛乳　青のり	きゅうり　人参　青ネギ 玉ねぎ　ゴーヤ バナナ
17 木	ご飯 酢鶏 スティック野菜　みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 とうもろこし	米	鶏肉 豆腐 牛乳　しらす　大豆	生姜　玉ねぎ　人参 ピーマン　きゅうり　ほうれん草 とうもろこし
18 金	プルコギ丼 わかめのナムル 中華スープ	牛乳 さつまいもチップ	米 春雨 さつまいも	牛肉 わかめ 牛乳	にんにく　玉ねぎ　人参 しめじ茸　にら　もやし　きゅうり チンゲン菜　トマト　コーン
19 土	五目混ぜご飯 お浸し みそ汁	お茶 星食べよ　ラムネ ハッピーターン	米	豚肉	大根　カットしめじ 人参　白菜 かぼちゃ　カイワレ大根
21 月	海の日				
22 火	サケのちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし	牛乳 ミニどら焼き	米 米粉	サケ　厚揚げ 豚肉 牛乳　豆乳	人参　コーン 生姜　小松菜 もやし　玉ねぎ　三つ葉　小豆
23 水	ご飯 豚肉の生姜炒め 浅漬け　みそ汁	牛乳 甘辛じゃこ スイカ	米	豚肉　刻み昆布 豆腐　油揚げ 牛乳　しらす	生姜　玉ねぎ　しめじ茸　青ネギ きゅうり　キャベツ　人参 カイワレ大根　スイカ
24 木	ご飯 サワラのみそ焼き レバーの煮物　夏野菜スープ　バナナ	牛乳 塩ポテトお焼き	米 じゃがいも	サワラ 鶏肝臓 牛乳	玉ねぎ　生姜 ズッキーニ　コーン　人参 バナナ
25 金	魚のピラフ トマトサラダ 豚汁	牛乳 マシュマロフレーク	米 コーンフレーク	カレイ　わかめ　ツナ 厚揚げ　豚肉 牛乳	玉ねぎ　人参　ピーマン トマト　レタス 大根　青ネギ　干しブドウ
26 土	チキンライス サラダ スープ	お茶 ぱりんこ　ラムネ おさつどき	米 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ　人参　パセリ キャベツ　コーン カイワレ大根
28 月	ご飯 鶏のから揚げ 切り干し大根と大豆の煮物　みそ汁	牛乳 焼き芋	米 さつまいも	鶏肉　大豆 油揚げ　豆腐 牛乳	にんにく　生姜 切り干し大根　人参 小松菜
29 火	ポークチャップライス マヨネーズ和え スイカ	牛乳 お豆腐ナゲット	米	豚肉 ひじき 牛乳　鶏肉　豆腐	にんにく　玉ねぎ　人参　トマト缶 しめじ茸　小松菜　キャベツ スイカ
30 水	ご飯 牛肉と厚揚げのみそ炒め 春雨の酢の物　すまし汁	牛乳 みたらし芋餅	米 春雨 じゃがいも	牛肉　厚揚げ わかめ　もずく 牛乳	にんにく　玉ねぎ　しめじ茸 ズッキーニ　きゅうり　人参 カイワレ大根
31 木	ご飯 サワラの塩こうじ焼き ゴーヤチャンプル　みそ汁　バナナ	牛乳 パンケーキ ～手作りトマトジャム～	米 米粉	サワラ スパム　豆腐 牛乳　豆乳	玉ねぎ　人参　ゴーヤ キャベツ　かぼちゃ カイワレ大根　バナナ　トマト