



2025年7月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生のに入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみ会メニューです

曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1 火	チキンカレー ころころサラダ フルーツ（黄桃）	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏肉 チーズ・さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 黄桃(缶詰)	カレーフレーク（アレルゲンフリー） 塩	ごまちゃんずこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
2 水	まぐろフライ 蒸さつま芋 ベーコンとなすのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)・押麦	まぐろカツ ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・しめじ	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	パン 牛乳	パン 牛乳
3 木	マーマレードチキン もやしとほうれん草のあおさし和え ちくわの甘辛煮 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 油・砂糖 米(国産) 巻麴	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	緑豆もやし・ほうれん草・あおさのり 人参 えのきたけ・青ねぎ	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ホットドッグ 牛乳	ドックパン・きゅうり・油 ボークウィンナー・トマトケチャップ 牛乳
★ 4 金	豆乳コーンシチュー ハムカツ 夏野菜サラダ ピラフ ぶどうかん	じゃが芋・米粉 油 砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	鶏肉・豆乳・白みそ ハムカツ オクラ・赤ピーマン・キャベツ・レモン果汁 黄ピーマン・ドライパセリ 寒天・ぶどうジュース	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコーン つゆ・塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩	お楽しみケーキ（あずき） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・ゆで小豆・ホイップクリーム・バイン（缶詰）・粉糖 牛乳	
5 土	鶏肉と白菜のうどん しらすとブロッコリーのソテー ひじきと高野豆腐の煮物	うどん・砂糖 油 油・砂糖	鶏肉 しらす 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・緑豆もやし ひじき・グリーンピース	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 チキンコンソメ だし・醤油・料理酒	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
7 月	セタピラフ 聖のミートクロック 天の川にゅうめん キラキラゼリー	米(国産)・油 聖のミートクロック・油 そうめん 砂糖	ウィンナー	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース オクラ 寒天・おろしバイン	チキンコンソメ・塩 だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
8 火	チキンケバブ【トルコ】 じゃがバター醤油 ツナサラダ ごはん スープ	油 じゃが芋・バター・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク 豆腐	キャベツ・人参・グリーンアスパラガス・レモン果汁 ほうれん草・コーン	醤油・料理用白ワイン 醤油 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	ヨーグルトマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト 牛乳
9 水	白身魚ののりマヨネーズ焼 にんじんきんぴら うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 砂糖 米(国産)	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 人参・大根 小松菜・赤ピーマン 白菜・まいだけ・青ねぎ	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	パン 牛乳	パン 牛乳
10 木	冷やし中華 ごぼうとさつま揚げの炒め物 厚揚げの煮物 フルーツ（バイン）	ラーメン・鶏ごま油・油・砂糖 油・砂糖 砂糖	鶏ささみ・卵 さつま揚げ 生揚げ	きゅうり・緑豆もやし・わかめ ごぼう・人参 バイン（缶詰）	塩・冷やし中華の素 醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布
11 金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（バナナ）	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦 緑豆春雨	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・干しいだけ・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・さやいんげん バナナ	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・油・かぼちゃ 牛乳	
12 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜とオクラの和え物 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤ピーマン・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
14 月	ハンバーグ夏野菜ソース ポテトフライ グリーンサラダ ごはん スープ	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ 生揚げ・豚肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	なす・ピーマン・トマト ブロッコリー・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ	トマトケチャップ 塩 酢・醤油 チキンコンソメ	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
15 火	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん）	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻麴	生揚げ・豚肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・ごぼう ほうれん草・緑豆もやし みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	ベジタブルサワーゼリー 牛乳	ゼラチン寒天・野菜&果物ジュース カルピス 牛乳

日 曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)			
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料		
16 水	サバのごま煮 かぼちゃの味噌和え ハムと小松菜のソテー ごはん すまし汁	でん粉・白ごま 砂糖 油 米(国産) そうめん	さば 赤みそ ハム 油揚げ	かぼちゃ 小松菜・人参・玉ねぎ しめじ	醤油・本みりん・だし 本みりん チキンコンソメ だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン 牛乳		
17 木	鶏肉のバーベキューソース かにかまとキャベツのサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 かに風味かまぼこ 大豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・ブロッコリー ひじき・人参 玉ねぎ・緑豆もやし・チンゲン菜	塩 だし・醤油・料理酒 だし	野菜ビザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・オクラ 人参・玉ねぎ・ミックスチーズ 牛乳		
18 金	ひまわりライス 彩りサラダ かぼちゃの甘煮 スープ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖	豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・コーン トマト・白菜・きゅうり かぼちゃ オクラ・人参・わかめ	カレーパウダー・醤油・料理酒 酢・塩 チキンコンソメ	はちみつ芋けんぴ 牛乳	さつま芋・油 はちみつ・砂糖 牛乳		
19 土	焼きそば 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	ラーメン・油	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜 しめじ・青ねぎ	中濃ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
22 火	鶏肉のカレー風味焼 スパゲティソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油 スパゲティ・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参・きゅうり えのきたけ・チンゲン菜	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・チキンコンソメ チキンコンソメ だし・醤油・本みりん だし	しらすのかみかみクッキー 牛乳	しらす・バター・砂糖 白ごま・黒ごま・小麦粉 牛乳		
23 水	赤魚の唐揚げ かぼちゃのマヨ和え なすと大豆の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) おつゆ麴	赤魚 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ なす・人参・さやいんげん しめじ・青ねぎ	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	パン 牛乳	パン 牛乳		
24 木	豚肉と根菜の煮物 キャベツの赤しそ和え ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	砂糖 米(国産) じゃが芋	豚肉 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース キャベツ・チンゲン菜 大根・わかめ バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	りんごかん ホワイトサワーかん フルーツ（黄桃） フルーツ（パイナップル） 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 寒天 カルピス 黄桃(缶詰) パイナップル(缶詰) 牛乳		
25 金	冷やしうどん 鶏肉の照焼 もやしといんげんのしらす和え フルーツ（オレンジ）	うどん・油 油・砂糖	卵・かに風味かまぼこ 鶏肉 しらす	きゅうり・わかめ 緑豆もやし・さやいんげん・人参 オレンジ	塩・つゆ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	ふりかけおにぎり	米(国産) かつおふりかけ		
26 土	ビビンバ丼 厚揚げのとろみ煮 中華スープ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖・でん粉	牛肉 生揚げ	小松菜・緑豆もやし・人参 さやえんどう 玉ねぎ・コーン・青ねぎ	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
28 月	とり天【大分】 白菜の中華サラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・調合ごま油・小麦粉・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産) 巻麴	鶏肉 ちくわ がんもどき 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 グリーンピース えのきたけ・わかめ	塩 醤油・酢 だし・醤油・料理酒 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
29 火	白身魚の甘辛煮 焼かぼちゃ ベーコンと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	でん粉・砂糖 油 油 米(国産)	ホキ ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 小松菜・人参 玉ねぎ・まいたけ	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ だし	さつま芋蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・油・さつま芋 牛乳		
30 水	ハオユー豆腐 もやしとブロッコリーのツナ和え ごはん 中華スープ フルーツ（スイカ）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・ほうれん草・干しいたけ 緑豆もやし・ブロッコリー 大根・玉ねぎ・ニラ ずいか	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン 牛乳		
31 木	アジの蒲焼風 グリーンサラダ とうがんの水晶煮 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 でん粉 米(国産)・押麦	あじ ベーコン 赤みそ・白みそ	しょうが グリーンアスパラガス・オクラ・人参・玉ねぎ 冬瓜・グリーンピース かぼちゃ・小松菜・しめじ	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 チキンコンソメ・塩・料理酒 だし	じゃが芋ピザ 牛乳	じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・塩 でん粉・トマトケチャップ・ドライパセリ 牛乳		
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。					栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
					平均栄養価	559Kcal	20.6g	18.8g	253mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年7月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	火	チキンカレー ころころサラダ フルーツ（黄桃）	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏肉 チーズ・さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 黄桃(缶詰)	カレーフレーク（アレルゲンフリー） 塩	こどものラムネ	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
2	水	まぐろフライ 蒸さつま芋 ベーコンとなすのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)・押麦	まぐろカツ ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・しめじ	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
3	木	マーメレードチキン もやしとほうれん草のあおさ和我 ちくわの甘辛煮 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーメレード 白ごま 油・砂糖 米(国産) 巻麩	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	緑豆もやし・ほうれん草・あおさのり 人参 えのきたけ・青ねぎ	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	たべっこベイビービスケット	ホットドッグ 牛乳	ドックパン・きゅうり・油 ボークウインナー・トマトケチャップ 牛乳
★	4金	豆乳コーンシチュー ハムカツ 夏野菜サラダ ピラフ ぶどうかん	じゃが芋・米粉 油 砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	鶏肉・豆乳・白みそ ハムカツ オクラ・赤ピーマン・キャベツ・レモン果汁 黄ピーマン・ドライパセリ 寒天・ぶどうジュース	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコーン 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩	だし つゆ・塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩	ばりんこ	お楽しみケーキ（あずき） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・ゆで小豆・ホイップクリーム・バイン（缶詰）・粉糖 牛乳
5	土	鶏肉と白菜のうどん しらすとブロッコリーのソテー ひじきと高野豆腐の煮物	無塩やわらかうどん・砂糖 油 油・砂糖	鶏肉 しらす 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・緑豆もやし ひじき・グリーンピース	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 チキンコンソメ だし・醤油・料理酒	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
7	月	七夕ピラフ 星のミートコロッケ 天の川にゅうめん キラキラゼリー	米(国産)・油 星のミートコロッケ・油 そうめん 砂糖	ウインナー	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース オクラ 寒天・おろしバイン	チキンコンソメ・塩 だし・醤油・塩	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
8	火	チキンケバブ【トルコ】 じゃがバター醤油 ツナサラダ ごはん スープ	油 じゃが芋・バター・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク 豆腐 ホキ	キャベツ・人参・グリーンアスパラガス・レモン果汁 ほうれん草・コーン あおさのり 人参・大根 小松菜・赤ピーマン	醤油・料理用白ワイン 醤油 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	こどものラムネ	ヨーグルトマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト 牛乳
9	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 にんじんきんぴら うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 砂糖 米(国産)	油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 人参・大根 小松菜・赤ピーマン 白菜・まいたけ・青ねぎ	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
10	木	冷やし中華 ごぼうとさつま揚げの炒め物 厚揚げの煮物 フルーツ（バイン）	ラーメン・調合ごま油・油・砂糖 油・砂糖 砂糖	鶏ささみ・卵 さつま揚げ 生揚げ	きゅうり・緑豆もやし・わかめ ごぼう・人参 バイン（缶詰）	塩・冷やし中華の素 醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒	たべっこベイビービスケット	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布
11	金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（バナナ）	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦 緑豆春雨	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・さやいんげん バナナ	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	ばりんこ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・油・かぼちゃ 牛乳
12	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜とオクラの和え物 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤ピーマン・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
14	月	ハンバーグ夏野菜ソース ポテトフライ グリーンサラダ ごはん スープ	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ	なす・ピーマン・トマト ブロッコリー・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ	トマトケチャップ 塩 酢・醤油 チキンコンソメ	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
15	火	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん）	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻麩	生揚げ・豚肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・ごぼう ほうれん草・緑豆もやし みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	こどものラムネ	ベジタブルサワーゼリー 牛乳	ゼラチン寒天・野菜&果物ジュース カルピス 牛乳
16	水	サバのごま煮 かぼちゃの味噌和え ハムと小松菜のソテー ごはん すまし汁	でん粉・白ごま 砂糖 油 米(国産) そうめん	さば 赤みそ ハム 油揚げ	かぼちゃ 小松菜・人参・玉ねぎ しめじ	醤油・本みりん・だし 本みりん チキンコンソメ だし・醤油・塩	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料		
17	木	鶏肉のバーベキューソース かにかまとキャベツのサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 かに風味かまぼこ 大豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・ブロッコリー ひじき・人参 玉ねぎ・緑豆もやし・チンゲン菜	塩・唐ワイン(料理用)・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ 塩 だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベイベービスケット	野菜ビザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・オクラ 人参・玉ねぎ・ミックスチーズ 牛乳		
18	金	ひまわりライス 彩りサラダ かぼちゃの甘煮 スープ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖	豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・コーン トマト・白菜・きゅうり かぼちゃ オクラ・人参・わかめ	カレーパウダー・醤油・料理酒 酢・塩 チキンコンソメ	ばりんこ	はちみつ芋けんぴ 牛乳	さつま芋・油 はちみつ・砂糖 牛乳		
19	土	焼きそば 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	ラーメン・油	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜 しめじ・青ねぎ	中濃ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
22	火	鶏肉のカレー風味焼 スパゲティソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油 スパゲティ・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参・きゅうり えのきたけ・チンゲン菜	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・チキンコンソメ チキンコンソメ だし・醤油・本みりん	こどものラムネ	しらすのかみかみクッキー 牛乳	しらす・バター・砂糖 白ごま・黒ごま・小麦粉 牛乳		
23	水	赤魚の唐揚げ かぼちゃのマヨ和え なすと大豆の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) おつゆ麩	赤魚 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ なす・人参・さやいんげん しめじ・青ねぎ	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳		
24	木	豚肉と根菜の煮物 キャベツの赤しそ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	砂糖 米(国産) じゃが芋	豚肉 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース キャベツ・チンゲン菜 大根・わかめ バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	たべっ子ベイベービスケット	ピーチサワーかん 牛乳	黄桃(缶詰)・寒天 カルピス 牛乳		
25	金	冷やしうどん 鶏肉の照焼 もやしといんげんのしらす和え フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん・油 油・砂糖	卵・かに風味かまぼこ 鶏肉 しらす 緑豆もやし・さやいんげん・人参 オレンジ	きゅうり・わかめ きゅうり・わかめ きゅうり・わかめ	塩・つゆ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	ばりんこ	ふりかけおにぎり	米(国産) かつおふりかけ		
26	土	ビビンバ 厚揚げのとろみ煮 中華スープ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖・でん粉	牛肉 生揚げ	小松菜・緑豆もやし・人参 さやえんどう 玉ねぎ・コーン・青ねぎ	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
28	月	とり天【大分】 白菜の中華サラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・調合ごま油・小麦粉・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産) 巻麩	鶏肉 ちくわ がんもどき 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 グリーンピース えのきたけ・わかめ	塩 醤油・酢 だし・醤油・料理酒 だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
29	火	白身魚の甘辛煮 焼かぼちゃ ベーコンと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	でん粉・砂糖 油 油 米(国産)	ホキ ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 小松菜・人参 玉ねぎ・まいたけ	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ だし	こどものラムネ	さつま芋蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・油・さつま芋 牛乳		
30	水	ハオユー豆腐 もやしとブロッコリーのツナ和え ごはん 中華スープ フルーツ(スイカ)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・ほうれん草・干しいたけ 緑豆もやし・ブロッコリー 大根・玉ねぎ・ニラ すいか	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳		
31	木	アジの蒲焼風 グリーンサラダ とうがんの水晶煮 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 でん粉 米(国産)・押麦	あじ ベーコン 赤みそ・白みそ	しょうが グリーンアスパラガス・オクラ・人参・玉ねぎ 冬瓜・グリーンピース かぼちゃ・小松菜・しめじ	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 チキンコンソメ・塩・料理酒 だし	たべっ子ベイベービスケット	じゃが芋ピザ 牛乳	じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・塩 でん粉・トマトケチャップ・ドライパセリ 牛乳		
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。							栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
							平均栄養価	472Kcal	16.9g	15.9g	226mg

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

栄養価	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	472Kcal	16.9g	15.9g	226mg



2025年7月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	火	鶏ミンチと人参の煮物 ころころサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（黄桃）	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴・じゃが芋	鶏ひき肉 チーズ 赤みそ	人参 コーン・きゅうり	だし・醤油 塩 だし	ベビーせんべい	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖
2	水	白身魚とブロッコリーの煮物 蒸さつま芋 なすのケチャップ炒め 麦入り軟飯 味噌汁	さつま芋 油・砂糖 米(国産)・押麦	白系だら 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー なす・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・しめじ	だし・醤油 トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	ハイハイ	たべっこどうぶつ	たべっこどうぶつ
3	木	マーメイドチキン もやしとほうれん草のおおさおえ 人参の甘辛煮 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・マーメイド 油・砂糖 米(国産) 巻麴	鶏肉 赤みそ・白みそ	緑豆もやし・ほうれん草・おおさのり 人参 えのきたけ・青ねぎ	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	マンナビスケット	ジャムパン	ドックパン いちごジャム
4	金	豆乳コーンシチュー マカロニソテー 夏野菜サラダ ピラフ(軟飯) ぶどうかん	じゃが芋・米粉 マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	鶏肉・豆乳・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコーン オクラ・赤ピーマン・キャベツ・レモン果汁 黄ピーマン・ドライパセリ 寒天・ぶどうジュース	塩 チキンコンソメ 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩	マンナウエハース	あずき蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ゆで小豆・牛乳
5	土	鶏肉と白菜のうどん しらすとブロッコリーのソテー ひじきと高野豆腐の煮物	無塩やわらかうどん・砂糖 油 油・砂糖	鶏肉 しらす 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・緑豆もやし ひじき・グリーンピース	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 チキンコンソメ だし・醤油・料理酒	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
7	月	白身魚と人参の煮物 かぼちゃの煮物 軟飯 天の川にゅうめん キラキラゼリー	米(国産) そうめん 砂糖	白系だら	人参 かぼちゃ オクラ 寒天・おろしパン	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油・塩	野菜ハイハイ	がんばれ小魚家族	かんばれ小魚家族
8	火	チキンケバブ【トルコ】 じゃがバター醤油 ツナサラダ 軟飯 スープ	油 じゃが芋・バター・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク 豆腐 ホキ	キャベツ・人参・グリーンアスパラガス・レモン果汁 ほうれん草・コーン あおさのり 人参・大根 小松菜・赤ピーマン	醤油・料理用白ワイン 醤油 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	ベビーせんべい	ヨーグルトマフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト
9	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 にんじんきんぴら うす揚げと小松菜の煮浸し 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 砂糖 米(国産)	油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 人参・大根 小松菜・赤ピーマン 白菜・まいたけ・青ねぎ チンゲン菜・人参	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし だし・醤油	ハイハイ	ミルクボーロ	ミルクボーロ
10	木	鶏ささみと野菜のうどん 蒸さつま芋 厚揚げの煮物 フルーツ（パイン）	無塩やわらかうどん さつま芋 砂糖	鶏ひき肉(ささみ) 生揚げ	チンゲン菜・人参 パイン（缶詰）	だし・醤油 だし・醤油・料理酒	マンナビスケット	しらす入り軟飯	米(国産) しらす
11	金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入り軟飯 中華スープ フルーツ（バナナ）	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦 緑豆春雨	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ	玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・さやいんげん バナナ	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	マンナウエハース	かぼちゃ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・油・かぼちゃ
12	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼（軟飯） 白菜とオクラの和え物 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤ピーマン・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
14	月	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 グリーンサラダ 軟飯 スープ	じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	なす・ピーマン ブロッコリー・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ キャベツ・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根	だし・醤油 だし・醤油 酢・醤油 チキンコンソメ 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
15	火	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁 フルーツ（みかん）	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻麴	生揚げ・豚肉 赤みそ・白みそ	ほうれん草・緑豆もやし みかん(缶詰)	だし だし	ベビーせんべい	ベジタブルサワーゼリー	ゼラチン寒天・野菜&果物ジュース カルピス
16	水	白身魚と白菜の煮物 かぼちゃの味噌和え 小松菜のソテー 軟飯 すまし汁	砂糖 油 米(国産) そうめん	からすがれい 赤みそ 油揚げ	白菜 かぼちゃ 小松菜・人参・玉ねぎ しめじ	だし・醤油 本みりん チキンコンソメ だし・醤油・塩	ハイハイ	たべっこどうぶつ	たべっこどうぶつ

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料	
17	木	鶏肉のバーベキューソース キャベツのサラダ ひじき豆 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネースタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・ブロッコリー ひじき・人参 玉ねぎ・緑豆もやし・チンゲン菜	塩・唐ワイン(料理用)・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ だし・醤油・料理酒	マンナビスケット	チーズトースト	食パン ミックスチーズ	
18	金	ひまわりライス(軟飯) 彩りサラダ かぼちゃの甘煮 スープ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖	豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・コーン トマト・白菜・きゅうり かぼちゃ オクラ・人参・わかめ	醤油・料理酒 酢・塩 チキンコンソメ	マンナウエハース	蒸さつま芋	さつま芋	
19	土	焼きそば 小松菜のお浸し 味噌汁	ラーメン・油	豚肉・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜 しめじ・青ねぎ	中濃ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ	
22	火	豆腐とさつま芋の煮物 スパゲティソテー ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	さつま芋 スパゲティ・油 砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参・きゅうり えのきだけ・チンゲン菜	だし・醤油 チキンコンソメ だし・醤油・本みりん だし	ベビーせんべい	トマトのスープ煮	トマト だし	
23	水	白身魚とほうれん草の煮物 かぼちゃのマヨ和え なすと大豆の煮物 軟飯 味噌汁	マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) おつゆ麩	白糸たら 大豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ なす・人参・さやいんげん しめじ・青ねぎ	だし・醤油 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ハイハイン	がんばれ小魚家族	がんばれ小魚家族	
24	木	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツの赤しそ和え 軟飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	人参・キャベツ キャベツ・チンゲン菜 大根・わかめ バナナ	だし・醤油 ゆかり だし	マンナビスケット	ピーチサワーかん	黄桃(缶詰)・寒天 カルピス	
25	金	豆腐と野菜のうどん 鶏肉の照焼 もやしといんげんのしらす和え フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん 油・砂糖	豆腐 鶏肉 しらす	小松菜・白菜 緑豆もやし・さやいんげん・人参 オレンジ	だし・醤油 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	マンナウエハース	みそ軟飯	米(国産) 赤みそ	
26	土	白身魚と人参の煮物 厚揚げのとりみ煮 軟飯 中華スープ	砂糖・でん粉 米(国産)	からすがれい 生揚げ	人参 さやえんどう 玉ねぎ・コーン・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ	
28	月	鶏ささみと野菜の煮物 白菜のサラダ じゃが芋の煮物 軟飯 味噌汁	砂糖 じゃが芋 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン 白菜・チンゲン菜・人参 えのきだけ・わかめ	だし・醤油 醤油・酢 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	マンナウエハース	マンナウエハース	
29	火	白身魚の甘辛煮 焼かぼちゃ 小松菜のソテー 軟飯 味噌汁	でん粉・砂糖 油 油 米(国産)	ホキ 油揚げ・赤みそ・白みそ	かぼちゃ 小松菜・人参 玉ねぎ・まいたけ	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ だし	ベビーせんべい	さつま芋蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・油・さつま芋	
30	水	豆腐の肉野菜あんかけ もやしとブロッコリーのツナ和え 軟飯 中華スープ フルーツ(スイカ)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・ほうれん草・干しいたけ 緑豆もやし・ブロッコリー 大根・玉ねぎ すいか	醤油・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ	
31	木	白身魚とキャベツの煮物 グリーンサラダ とうがんの水晶煮 麦入り軟飯 味噌汁	油・砂糖 でん粉 米(国産)・押麦	からすがれい 赤みそ・白みそ	キャベツ グリーンアスパラガス・オクラ・人参・玉ねぎ 冬瓜・グリーンピース かぼちゃ・小松菜・しめじ	だし・醤油 酢・醤油 チキンコンソメ・塩・料理酒 だし	マンナビスケット	じゃが芋ピザ	じゃが芋・玉ねぎ・塩 でん粉・トマトケチャップ・ドライパセリ	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年7月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	火	鶏ミンチと人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴・じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖
2	水	白身魚とブロッコリーの煮物 なすと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白系だち 赤みそ	ブロッコリー なす・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
3	木	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草とキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	パンがゆ	ドックパン スキムミルク
4	金	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	赤ピーマン キャベツ 玉ねぎ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
5	土	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーとしらすの煮浸し フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ) しらす	白菜・人参 ブロッコリー バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
7	月	白身魚と人参の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	白系だち 赤みそ	人参 かぼちゃ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハーウ
8	火	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉	ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
9	水	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
10	木	鶏ささみと野菜のうどん 蒸さつま芋 フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	チンゲン菜・人参 オレンジ	だし・醤油	マンナビスケット	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす
11	金	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)	豆腐 赤みそ	キャベツ・ピーマン ブロッコリー・人参 なす・玉ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク
12	土	鶏ミンチと野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン 白菜・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
14	月	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	なす・ピーマン ブロッコリー・人参 ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
15	火	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産) 巻麴	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	フルーツ(バナナ)	バナナ

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料		
16	水	白身魚と白菜の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	からすがれい 赤みそ	白菜 小松菜・玉ねぎ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
17	木	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ・ブロッコリー 人参 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	パンがゆ	食パン スキムミルク		
18	金	豆腐と野菜の煮物 トマトのスープ煮 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン トマト 白菜・人参	だし・醤油 だし だし・塩	マンナウエハース	蒸さつま芋	さつま芋		
19	土	しらすと小松菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	しらす	小松菜・玉ねぎ キャベツ・人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
22	火	豆腐とさつま芋の煮物 人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	人参 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	トマトのスープ煮	トマト だし		
23	水	白身魚とほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	白糸たら 赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
24	木	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	人参・キャベツ チンゲン菜 大根 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	蒸さつま芋	さつま芋		
25	金	豆腐と野菜のうどん ブロッコリーの煮浸し フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	豆腐	小松菜・白菜 ブロッコリー・人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	マンナウエハース	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ		
26	土	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産) そうめん	からすがれい 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
28	月	鶏ささみと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	マンナウエハース	マンナウエハース		
29	火	白身魚となすの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	なす 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	さつま芋のスープ煮	さつま芋 だし		
30	水	鶏ささみと野菜の煮物 白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ（スイカ）	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・ブロッコリー 白菜 大根・玉ねぎ すいか	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
31	木	白身魚とキャベツの煮物 とうがんと人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	キャベツ 冬瓜・人参 かぼちゃ・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	あおさじゃが	じゃが芋 あおさのり		
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。							栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
							平均栄養価	131Kcal	7.1g	1.3g	120mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを含めた表記となっております。



2025年7月 赤坂台こども園 メニュー（中期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用していません。

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	火	鶏ミンチと人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴・じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖
2	水	白身魚とブロッコリーの煮物 なすと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白系たら 赤みそ	ブロッコリー なす・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
3	木	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草とキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	ドックパン スキムミルク
4	金	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	赤ピーマン キャベツ 玉ねぎ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
5	土	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーとしらすの煮浸し フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ) しらす	白菜・人参 ブロッコリー バナナ	だし・醤油 だし・醤油	野菜ボーロ	野菜ボーロ
7	月	白身魚と人参の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	白系たら 赤みそ	人参 かぼちゃ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	ハイハイン
8	火	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉	ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
9	水	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
10	木	鶏ささみと野菜のうどん 蒸さつま芋 フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	チンゲン菜・人参 オレンジ	だし・醤油	しらす入り7倍がゆ	米(国産) しらす
11	金	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)	豆腐 赤みそ	キャベツ・ピーマン ブロッコリー・人参 なす・玉ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク
12	土	鶏ミンチと野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン 白菜・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
14	月	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	なす・ピーマン ブロッコリー・人参 ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	ハイハイン
15	火	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産) 巻麴	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(バナナ)	バナナ

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料		
16	水	白身魚と白菜の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	からすがれい 赤みそ	白菜 小松菜・玉ねぎ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
17	木	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ・ブロッコリー 人参 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	食パン スキムミルク		
18	金	豆腐と野菜の煮物 トマトのスープ煮 7倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン トマト 白菜・人参	だし・醤油 だし だし・塩	蒸さつま芋	さつま芋		
19	土	しらすと小松菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	しらす	小松菜・玉ねぎ キャベツ・人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
22	火	豆腐とさつま芋の煮物 人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	人参 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	トマトのスープ煮	トマト だし		
23	水	白身魚とほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	白糸たら 赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
24	木	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	人参・キャベツ チンゲン菜 大根 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	蒸さつま芋	さつま芋		
25	金	豆腐と野菜のうどん ブロッコリーの煮浸し フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	豆腐	小松菜・白菜 ブロッコリー・人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	みそ入り7倍がゆ	米(国産) 赤みそ		
26	土	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産) そうめん	からすがれい 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
28	月	鶏ささみと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	ハイハイン		
29	火	白身魚となすの煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	なす 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつま芋のスープ煮	さつま芋 だし		
30	水	鶏ささみと野菜の煮物 白菜の煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ（スイカ）	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・ブロッコリー 白菜 大根・玉ねぎ すいか	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
31	木	白身魚とキャベツの煮物 とうがんと人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	キャベツ 冬瓜・人参 かぼちゃ・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	あおさじゃが	じゃが芋 あおさのり		
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
						平均栄養価	90Kcal	5.5g	0.8g	61mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年7月 赤坂台こども園 メニュー（初期）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

日 曜 付 日	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1 火	じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		小松菜	
2 水	ブロッコリーのペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 人参	
3 木	玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ ほうれん草	
4 金	豆腐のペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)	豆腐	人参	
5 土	白菜のペースト ブロッコリーのペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		白菜 ブロッコリー	
7 月	玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ かぼちゃ	
8 火	キャベツのペースト ほうれん草のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		キャベツ ほうれん草	
9 水	白身魚のペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	
10 木	人参のペースト さつまいものペースト 1.0倍がゆ	さつまいも 米(国産)		人参	
11 金	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 1.0倍がゆ	米(国産)	豆腐	ブロッコリー	
12 土	人参のペースト 白菜のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		人参 白菜	
14 月	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 玉ねぎ	
15 火	人参のペースト さつまいものペースト 1.0倍がゆ	さつまいも 米(国産)		人参	

日 曜 付 日	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
16 水	白身魚のペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	
17 木	じゃが芋のペースト キャベツのペースト 1.0倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		キャベツ	
18 金	豆腐のペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)	豆腐	人参	
19 土	小松菜のペースト キャベツのペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		小松菜 キャベツ	
22 火	さつまいものペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ	さつまいも 米(国産)		人参	
23 水	かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ ほうれん草	
24 木	人参のペースト 大根のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		人参 大根	
25 金	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 1.0倍がゆ	米(国産)	豆腐	ブロッコリー	
26 土	白身魚のペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	
28 月	チンゲン菜のペースト 白菜のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		チンゲン菜 白菜	
29 火	玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ かぼちゃ	
30 水	ブロッコリーのペースト 白菜のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 白菜	
31 木	白身魚のペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	38Kcal	1.7g	0.3g	21mg

☆ 栄養価は、昼食のみとなります。