

2025年7月 献立表

くれよん保育室

日付		材料名	おやつ
1 火	肉豆腐 ピーマンのツナあえ みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、しょうゆ、みりん、砂糖、 ／ピーマン、油、酢、砂糖、しょうゆ、にんじん、ツナ缶、ごま、 ／かぼちゃ、切り干しだいこん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／ぎょうざの皮、チーズ、油	いりこ パリパリチーズ おにぎり
2 水	豚肉の香り焼き なす炒り（宮城県） みそ汁 ごはん	豚肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、 ／なす、たまねぎ、油揚げ、ごま油、だし汁、しょうゆ、本みりん、砂糖、酒、 片栗粉、 ／じゃがいも、たまねぎ、わかめ、豆腐、みそ、こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／煮干し、 ／牛乳、 ／黒砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 ちんぴん おにぎり
3 木	鶏むね肉のごまみそ焼き 小松菜のツナ和え すまし汁 ごはん、くだもの	鶏肉、砂糖、みそ、しょうゆ、みりん、ごま、油、片栗粉、 ／ごまつな、キャベツ、にんじん、ツナ缶、酢、塩、 ／だいこん、さといも、生揚げ、しょうゆ、塩、 ／こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／煮干し、 ／みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ みかんゼリー おかし おにぎり
4 金	さわらと人参の煮物 きゅうりの酢の物 豚汁 ごはん	さわら、にんじん、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、 ／きゅうり、わかめ、みかん、酢、砂糖、 ／豚肉、かぼちゃ、なす、たまねぎ、油、みそ、 ／こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／煮干し、 ／牛乳、 ／食パン、豆乳、砂糖	いりこ 牛乳 シュガートースト おかし
5 土	みそ炒め丼 中華スープ くだもの	米、胚芽米、豚肉、酒、しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、 パブリカ、ねぎ、油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、 ／チンゲンサイ、えのきだけ、わかめ、中華だしの素、塩、 ／こんぶ、煮干し、 ／煮干し	いりこ ビスケット
7 月	【たなばたランチ】 キラキラセタバーグ きゅうりのピクルス 野菜スープ ごはん、くだもの	豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、にんにく、片栗粉、塩、コーン、米粉、 油、片栗粉、しょうゆ、にんじん、オクラ、 ／きゅうり、パブリカ、酢、砂糖、塩、 ／じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、 油、洋風だしの素、 ／こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／煮干し、 ／牛乳、 ／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 パウンドケーキ おにぎり
8 火	あじの香り焼き 切干大根のサラダ みそ汁 ごはん	あじ、しょうゆ、みりん、にんにく、片栗粉、油、 ／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、油、砂糖、 ／キャベツ、たまねぎ、油揚げ、わかめ、みそ、 ／こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／煮干し、 ／ぎょうざの皮、チーズ、油	いりこ パリパリチーズ おにぎり
9 水	肉豆腐 ピーマンのツナあえ みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、しょうゆ、みりん、砂糖、 ／ピーマン、油、酢、砂糖、しょうゆ、にんじん、ツナ缶、ごま、 ／かぼちゃ、切り干しだいこん、わかめ、みそ、 ／こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／煮干し、 ／牛乳、 ／黒砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 ちんぴん おにぎり
10 木	豚肉となすのなべしぎ ゆでブロッコリー 豆腐のスープ ごはん	豚肉、油、なす、ピーマン、油、にんじん、しょうゆ、酒、砂糖、 ／ブロッコリー、 ／豆腐、たまねぎ、洋風だしの素、塩、こしょう、片栗粉、 ／ほうれんそう、 ／こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／煮干し、 ／みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ みかんゼリー おかし おにぎり
11 金	鶏むね肉のごまみそ焼き 小松菜のツナ和え すまし汁 ごはん、くだもの	鶏肉、砂糖、みそ、しょうゆ、みりん、ごま、油、片栗粉、 ／ごまつな、キャベツ、にんじん、ツナ缶、酢、塩、 ／だいこん、さといも、生揚げ、しょうゆ、塩、 ／こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／煮干し、 ／牛乳、 ／食パン、マヨネーズ	いりこ 牛乳 カリカリマヨパン おかし
12 土	みそ炒め丼 中華スープ	米、胚芽米、豚肉、酒、しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、 パブリカ、ねぎ、油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、 ／チンゲンサイ、えのきだけ、わかめ、中華だしの素、塩、 ／こんぶ、煮干し、 ／煮干し	いりこ ビスケット
14 月	豚肉の香り焼き なす炒り（宮城県） みそ汁 ごはん	豚肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、 ／なす、たまねぎ、油揚げ、ごま油、しょうゆ、本みりん、砂糖、酒、 片栗粉、 水、 ／じゃがいも、たまねぎ、わかめ、豆腐、みそ、 ／こんぶ、煮干し、 ／米、胚芽米、 ／煮干し、 ／牛乳、 ／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 パウンドケーキ おにぎり

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※宮城県の郷土料理「なす炒り」（2日&14日の給食）

かつてはなすが旬を迎える夏から秋にかけてよく食されていましたが、現代では通年流通しているので、年中食卓に上がります。切ったなすと油麴（又は油揚げ）を炒めて醤油で味付けをし、最後に片栗粉でとろみをつけるのが一般的。

親から子に伝わる家庭料理なので、ミョウガやシソを入れたり、砂糖やみりんを加えたり、味噌と一緒に炒めたり…と、各家庭で調理方法が変わります。くれよんでは、玉ねぎを加えてちょっと甘めの食べやすい味付けで作ります。

2025年7月 献立表

くれよん保育室

日付		材料名	おやつ
15 火	夏のカレーライス キャベツのベーコンドレッシング くだもの	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、なす、ピーマン、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／小麦粉、白玉粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆腐、豆乳、油	いりこ もちもちドーナツ おにぎり
16 水	あじの香り焼き 切干大根のサラダ みそ汁 ごはん	あじ、しょうゆ、みりん、にんにく、片栗粉、油、／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、油、砂糖、／キャベツ、たまねぎ、油揚げ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ 牛乳 ホットケーキ おにぎり
17 木	ハンバーグ コールスローサラダ 焼きもちし飯 みそ汁、くだもの	豚ひき肉、さば、しょうが、にんにく、みりん、たまねぎ、えのきたけ、塩、片栗粉、／キャベツ、にんじん、酢、油、塩、／米、コーン、油、しょうゆ、／なす、じゃがいも、油揚げ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し、／ぶどうジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ ぶどうゼリー おかし おにぎり
18 金	豚肉となすのなべしぎ ゆでブロッコリー 豆腐のスープ ごはん	豚肉、油、なす、ピーマン、油、にんじん、しょうゆ、酒、砂糖、／ブロッコリー、／豆腐、たまねぎ、洋風だしの素、塩、片栗粉、ほうれんそう、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、きな粉、砂糖、バター	いりこ 牛乳 きな粉トースト おかし
19 土	焼きそば みそ汁 くだもの	焼きそばめん、豚肉、酒、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、ソース、あおのり、／たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ クラッカー
22 火	さけの塩焼き 野菜のナムル みそ汁 ごはん	さけ、塩、／もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま油、塩、ごま、／さつまいも、たまねぎ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／小麦粉、白玉粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆腐、豆乳、油	いりこ もちもちドーナツ おにぎり
23 水	炒り豆腐 蒸し野菜 みそ汁 ごはん、くだもの	豆腐、ちくわ、にんじん、たまねぎ、ひじき、しいたけ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、／かぼちゃ、いんげん、塩、／だいこん、えのきたけ、ねぎ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ヨーグルト	いりこ 牛乳 ヨーグルト おにぎり
24 木	さわらと人参の煮物 きゅうりの酢の物 豚汁 ごはん	さわら、にんじん、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、／きゅうり、わかめ、みかん缶、酢、砂糖、／豚肉、かぼちゃ、なす、たまねぎ、油、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／ぶどうジュース、グラニュー糖、ゼラチン、／米、胚芽米	いりこ ぶどうゼリー おにぎり おかし
25 金	レバーの胡麻ソースからめ 焼きトマト キャベツのおかか和え、すまし汁 枝豆とじゃこのご飯、くだもの	豚レバー、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、ケチャップ、ソース、砂糖、ごま、／ミニトマト、／キャベツ、オクラ、塩、かつお節、／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、塩、しょうゆ、こんぶ、煮干し、／米、えだまめ、しらす干し、酒、油、塩、／煮干し、／牛乳、／食パン、油、ケチャップ、ソース	いりこ 牛乳 カリカリ スティックパン おかし
26 土	焼きそば みそ汁	焼きそばめん、豚肉、酒、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、ソース、あおのり、／たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ クラッカー
28 月	夏のカレーライス キャベツのベーコンドレッシング	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、なす、ピーマン、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／牛乳、／さつまいも	いりこ 牛乳 蒸しいも おにぎり
29 火	ハンバーグ コールスローサラダ 焼きもちし飯 みそ汁、くだもの	豚ひき肉、さば、しょうが、にんにく、みりん、たまねぎ、えのきたけ、塩、片栗粉、／キャベツ、にんじん、酢、油、塩、／米、コーン、油、しょうゆ、／なす、じゃがいも、油揚げ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し、／じゃがいも、油、塩	いりこ フライドポテト おにぎり
30 水	さけの塩焼き 野菜のナムル みそ汁 ごはん	さけ、塩、／もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま油、塩、ごま、／さつまいも、たまねぎ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、豆乳、豆腐、きな粉、砂糖	いりこ 牛乳 豆腐団子 おにぎり
31 木	炒り豆腐 蒸し野菜 みそ汁 ごはん、くだもの	豆腐、ちくわ、にんじん、たまねぎ、ひじき、しいたけ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、／かぼちゃ、いんげん、塩、／だいこん、えのきたけ、ねぎ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／ゼラチン、水、牛乳、グラニュー糖、きな粉	いりこ ミルクプリン おかし おにぎり

今月の平均摂取カロリー (3歳以上児) 575kcal (3歳未満児) 471kcal