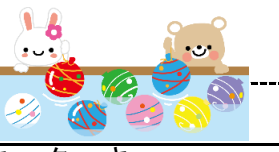
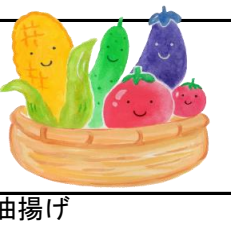
令和7年　7月分　一時保育予定献立表　三鷹駅前保育園　1ページ

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後
1／火	七夕おにぎり ナスと厚揚げの照り焼き 星形ポテト 鶏のつくねと そうめんのスープ	米／ごま／米ぬか油／片栗粉／三温糖／フライドポテト／そうめん／せんべい	あおのり／焼きのり／生揚げ／鶏肉	なす／生姜／人参／長葱／しめじ／万能ねぎ／オレンジジュース／すいか／メロン／みかん缶	七夕ゼリー 塩せんべい
2／水	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の炒め煮 実だくさん汁	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／強力粉	鮭／油揚げ／豆乳	切干大根／人参／干し椎茸／いんげん／大根／ごぼう／白菜／長葱／かぼちゃ	かぼちゃのマフィン
3／木	三鷹産夏野菜カレーライス きゅうりと春雨のサラダ トマトスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／小麦粉／バター／春雨／三温糖／ごま油／ごま／片栗粉／麩／豆乳マーガリン	牛乳／鶏肉／無添加ハム	人参／なす／玉葱／トマト／大蒜／きゅうり／もやし／コーンホール／万能ねぎ	麩のかりんとう
4／金	トースト ローストチキン ジャーマンポテト ミネストローネ	食パン／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／マカロニ／道明寺粉	鶏肉／無添加ウインナー／きな粉	玉葱／人参／大蒜／ホールトマト	おはぎ
5／土	焼きうどん かぼちゃのレーズン煮 かぶのスープ	うどん／米ぬか油／三温糖／さつま芋／片栗粉／ゼリー	豚肉	キャベツ／人参／ピーマン／かぼちゃ／レモン／レーズン／かぶ	さつま芋団子 りんごゼリー
6／日	ツナカレーピラフ バンサンスーソテー じゃが芋のスープ	米／米ぬか油／ごま油／三温糖／じゃが芋／小麦粉／ゼリー	ツナ缶／豆乳	玉葱／人参／ピーマン／キャベツ／もやし	カップケーキ ぶどうゼリー
7／月	肉味噌そうめん かぼちゃグラッセ 冬瓜のすまし汁	そうめん／三温糖／片栗粉／小麦粉／バター	豚肉／鶏肉	長葱／干し椎茸／人参／大蒜／きゅうり／コーンホール／かぼちゃ／冬瓜／生姜／オクラ	七夕クッキー
8／火	ご飯 かじきの味噌焼き ポテトきんぴら 味噌汁 （ほうれん草・厚揚げ）	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ごま油／小麦粉／バター	かじき／無添加ベーコン／生揚げ／豆腐	人参／ピーマン／ほうれん草／オレンジマーマレード	マーマレードマフィン
9／水	焼きそば フライドポテト とうもろこし 夏野菜のポトフ 小玉すいか	中華麺／米ぬか油／ごま油／フライドポテト／米	豚肉／あおのり／無添加ウインナー／塩鮭	キャベツ／人参／とうもろこし／かぼちゃ／ズッキーニ／玉葱／パプリカ／すいか	鮭とわかめのおにぎり 
10／木	ご飯 回鍋肉 厚揚げの油淋鶏風 味噌汁 （じゃが芋・わかめ）	米／米ぬか油／三温糖／ごま／じゃが芋／小麦粉／バター	豚肉／生揚げ／わかめ	生姜／キャベツ／ピーマン／長葱／かぼちゃ	かぼちゃクッキー
11／金	吉野の鶏飯 小松菜と油揚げの炒め煮 さつま汁	米／米ぬか油／三温糖／餃子の皮	鶏肉／油揚げ／豆腐	ごぼう／大蒜／小松菜／キャベツ／人参／大根／長葱／りんご／レモン	餃子の皮のアップルパイ
12／土	チャーハン かぼちゃの小豆和え 春雨スープ	米／米ぬか油／春雨／ごま油／ホットケーキミックス／豆乳マーガリン／ゼリー	豚肉／ゆで小豆／鶏肉／豆乳	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／かぼちゃ／いんげん／人参／チンゲン菜／いちごジャム	ホットケーキ オレンジゼリー
13／日	わかめうどん 大学芋	うどん／米ぬか油／さつま芋／三温糖／米／ゼリー	鶏肉／わかめ	大根／人参／長葱／コーンホール／玉葱	カレーピラフおにぎり りんごゼリー
14／月	トースト ポークビーンズ アスパラガス ワンタンスープ	食パン／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ウェーブワンタン／米／ごま	豚肉／無添加ベーコン／大豆水煮／粉チーズ	玉葱／人参／ホールトマト／アスパラガス／白菜／もやし／えのき茸／チンゲン菜／メロン	五平餅 メロン
15／火	ご飯 鶏の西京焼き ひじきの炒め煮 夏野菜の味噌汁	米／三温糖／米ぬか油／ごま／じゃが芋／小麦粉／パン粉	鶏肉／油揚げ	人参／いんげん／なす／オクラ／かぼちゃ／コーンホール	いもフライ

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。

令和7年　7月分　一時保育予定献立表　三鷹駅前保育園　2ページ

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後
16／水	カレーうどん さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリー	うどん／米ぬか油／三温糖／片栗粉／さつま芋／クラッカー	豚肉／豆乳クリーム	玉葱／人参／長葱／万能ねぎ／りんご／レーズン／ブロッコリー	クリームソーダ風ゼリー クラッカー
17／木	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁（大根・わかめ）	米／米ぬか油／じゃが芋／糸こんにゃく／三温糖／さつま芋	納豆／豚肉／わかめ	長葱／人参／ピーマン／玉葱／大根	スイートポテト
18／金	ご飯 ヤンニョムチキン風 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／ごま／じゃが芋／小麦粉／バター	鶏肉／ちりめんじゃこ／豆腐	大蒜／小松菜／キャベツ／人参／玉葱／いちごジャム	ストロベリーマフィン
19／土	スパゲティナポリタン さつま芋のレーズン煮 かぶのスープ	マカロニ／米ぬか油／さつま芋／三温糖／米／ゼリー	無添加ハム／豚肉	玉葱／人参／ピーマン／レモン／レーズン／かぶ／キャベツ	豚味噌おにぎり ぶどうゼリー
20／日	カレーライス 青菜ののり浸し 春雨スープ	米／じゃが芋／米ぬか油／春雨／ごま油／小麦粉／三温糖／ゼリー	豚肉／焼きのり／鶏肉／豆乳	人参／玉葱／大蒜／グリンピース／小松菜／キャベツ／いんげん	キャロットカップケーキ オレンジゼリー
21／月	鮭のピラフ かぼちゃグラッセ コーンスープ	米／米ぬか油／三温糖／小麦粉／ゼリー	鮭／無添加ベーコン／豆乳	コーンホール／玉葱／ピーマン／しめじ／かぼちゃ／コーンクリーム	ココア蒸しパン りんごゼリー
22／火	トースト じゃが芋のミートグラタン ブロッコリー ポトフ風スープ	食パン／じゃが芋／バター／米ぬか油／米／ごま／三温糖	牛乳／豚肉／粉チーズ／鶏肉／油揚げ	玉葱／人参／大蒜／ホールトマト／ブロッコリー／大根／キャベツ／生姜	子ぎつねおにぎり
23／水	ご飯 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／せんべい	鶏肉／豆腐	人参／きくらげ／長葱／ごぼう／グリンピース／生姜／キャベツ／とうもろこし	とうもろこし 塩せんべい
24／木	ししじゅーしー 人参しりしり ワンタンスープ	米／米ぬか油／ごま／ウェーブワンタン／マカロニ／三温糖	豚肉／刻み昆布／ツナ缶	人参／白菜／もやし／えのき茸	マカロニきな粉
25／金	ちゃんぽん風ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー	中華麺／米ぬか油／三温糖／片栗粉／強力粉／小麦粉／グラニュー糖	豚肉／鶏肉	キャベツ／玉葱／人参／もやし／絹さや／きくらげ／かぼちゃ／いんげん／ブロッコリー	ふわふわドーナツ
26／土	チキンライス ポテトきんぴら コーンスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ごま油／ホットケーキミックス／ゼリー	鶏肉／無添加ベーコン／豆乳／ゆで小豆	玉葱／人参／ピーマン／コーンホール／コーンクリーム	小豆のスコーン ぶどうゼリー
27／日	シシリー風スパゲティ かぼちゃのレーズン煮 コンソメスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／米／ゼリー	無添加ベーコン／豚肉／わかめ／塩昆布／油揚げ	玉葱／人参／マッシュルーム／なす／大蒜／かぼちゃ／レモン／レーズン／キャベツ／しめじ	塩昆布おにぎり オレンジゼリー
28／月	ハヤシライス さつま芋のオレンジ煮 野菜スープ	米／米ぬか油／三温糖／マカロニ／クラッカー	豚肉 	玉葱／しめじ／グリンピース／オレンジジュース／キャベツ／人参／コーンホール／りんごジュース	りんご寒天 クラッカー
29／火	ご飯 白身魚の蒲焼き風 小松菜と油揚げの炒め煮 実だくさん汁	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／バター／小麦粉／粉糖	白身魚／油揚げ	生姜／小松菜／キャベツ／人参／大根／ごぼう／白菜／長葱	スノーボールクッキー
30／水	ご飯 煮込みハンバーグ マッシュポテト 味噌汁 （ほうれん草・豆腐）	米／米ぬか油／パン粉／じゃが芋／バター／中華麺／ごま油	豚肉／豆乳／豆腐	玉葱／ほうれん草／キャベツ／人参／もやし／にら／メロン	焼きそば メロン
31／木	スパゲティーミートソース とうもろこし ブロッコリーのお浸し ポトフ風スープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／小麦粉	豚肉／かつお節／無添加ウインナー	人参／玉葱／ホールトマト／とうもろこし／ブロッコリー／しめじ／キャベツ／かぼちゃ	かぼちゃの蒸しパン

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。