



2025年7月献立表

うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるもとになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	冷やしタヌキ	桜えび/切りいか	うどん/油/小麦粉	玉葱/人参/ほうれん草	エネルギー(kcal)
	焼肉サラダ	豚肉	砂糖/油	キャベツ/レタス/紫キャベツ/ニンニク/生姜	408
	スイカ			スイカ	たんぱく質(g)
					14.5
2 水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の香味焼き	鮭	ごま油	万能葱/ニンニク/生姜	397
	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌/油揚げ		なす	19
3 木	ぶどう			ぶどう	
	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のレモン焼き	鶏肉		レモン汁	384
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/キャベツ/人参	たんぱく質(g)
4 金	トマトと玉葱のかきたまスープ(コンソメ)	卵		玉葱/カットトマト	18.6
	バナナ			バナナ	
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉とナスの味噌炒め	豚肉/味噌	砂糖/油	なす/ニンニク	437
7 月	和え物			キャベツ/人参	たんぱく質(g)
	すまし汁	わかめ	花麩		19.3
	ぶどう			ぶどう	
	豚挽き肉とナスのカレー	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	人参/玉葱/なす/ニンニク	エネルギー(kcal)
8 火	コロコロサラダ		油	胡瓜/トマト/コーン	451
	みかん寒天ゼリー	寒天	砂糖	みかん缶	たんぱく質(g)
	メロン			メロン	13.6
9 水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	カジキマグロの南蛮漬け風	カジキマグロ	片栗粉/油/砂糖	玉葱	399
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	たんぱく質(g)
	味噌汁	豆腐/味噌/わかめ			20.5
10 木	ぶどう			ぶどう	
	ミートスパゲッティ	豚ひき肉	スパゲッティ/油/砂糖/片栗粉	人参/玉葱/グリンピース/カットトマト/ニンニク	エネルギー(kcal)
	コーンサラダ		油	キャベツ/レタス/コーン/胡瓜	370
	かきたまスープ(鶏ガラ)	卵		玉葱	たんぱく質(g)
11 金	メロン			メロン	16.2
	中華丼(中華だし)	豚肉/なると	ご飯/片栗粉	人参/玉葱/キャベツ/キクラゲ/生姜	エネルギー(kcal)
	中華和え		ごま油	キャベツ/胡瓜	449
14 月	ワンタンスープ(鶏ガラ)	鶏ひき肉	ワンタン/油	長ネギ	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	17.9
15 火	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	鶏のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	ニンニク	434
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/コーン/人参	たんぱく質(g)
	牛ひき肉と野菜のスープ(コンソメ)	牛ひき肉	油	キャベツ/玉葱	19.4
16 水	バナナ			バナナ	
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鶏肉と夏野菜の炒め物	鶏肉	砂糖/片栗粉	なす/ピーマン/赤ピーマン/生姜	397
	おかか和え	鰹節		小松菜/人参/キャベツ	たんぱく質(g)
17 水	味噌汁	味噌/油揚げ		大根	16.6
	ぶどう	ぶどう		ぶどう	
18 火	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	豚挽き肉とトマトのオープン焼き	豚ひき肉/チーズ	油	玉葱/トマト/にんにく	403
	とうもろこしポイル・いんげんスティック(マヨネーズ)		マヨネーズ	とうもろこし/いんげん	たんぱく質(g)
	大根と椎茸の玉子スープ(鶏ガラ)	卵		大根/椎茸	19.2
19 水	バナナ			バナナ	
	鶏味噌丼	鶏肉/味噌	ご飯/砂糖/油/片栗粉	長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	酢の物	わかめ/ツナ	砂糖	胡瓜/人参/レタス	434
	すまし汁	竹輪		三つ葉	たんぱく質(g)
20 水	ぶどう			ぶどう	19.6

17 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉とかぼちゃの炒め物	豚肉	油/砂糖	かぼちゃ/しめじ/生姜	455
	和え物			キャベツ/人参	
	味噌汁	味噌/油揚げ		なす	たんぱく質(g)
18 金	メロン			メロン	19.2
	かきたまうどん	鶏肉/卵	うどん/油	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	牛ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	384
	ぶどう			ぶどう	
22 火					たんぱく質(g)
					17.2
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉と切り干し大根の煮物	豚肉/ひじき/さつま揚げ	油/砂糖	切り干し大根/人参/生姜	372
23 水	和え物			キャベツ/小松菜	
	味噌汁	味噌	じゃがいも	玉葱	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	13.1
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
24 木	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		391
	かぼちゃサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ/人参/胡瓜/コーン	
	野菜のスープ(コンソメ)		油	玉葱/キャベツ/枝豆	たんぱく質(g)
	巨峰			巨峰	17.4
25 金	和風スパゲッティ	鶏ひき肉	スパゲッティ/片栗粉/油	玉葱/じめじ/いんげん/生姜	エネルギー(kcal)
	レタスとツナの味噌サラダ	ツナ/味噌/かまぼこ	油/砂糖	レタス/キャベツ/胡瓜/人参	393
	牛肉と豆腐のスープ(和風だし)	牛肉/豆腐	油	長葱/生姜	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g)
28 月					18.9
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の塩焼き	鮭			440
	野菜炒め(鶏ガラ)		油	キャベツ/人参/もやし/にら	
29 火	味噌汁	味噌/油揚げ		かぼちゃ	たんぱく質(g)
	メロン			メロン	22.1
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のトマト煮	鶏肉	油/片栗粉	人参/玉葱/カットマト/ニンニク	388
30 水	コーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス/コーン	
	ほうれん草と豚肉のスープ(中華だし)	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	16.5
	ツナとトマトの冷製パスタ	ツナ	スパゲッティ/片栗粉/油	玉葱/カットマト/にんにく	エネルギー(kcal)
31 木	チキンサラダ	鶏肉	油	レタス/胡瓜/キャベツ	367
	野菜スープ(コンソメ)		油	玉葱/キャベツ/コーン	
	メロン			メロン	たんぱく質(g)
					16.5
1 金	パンプキンカレー	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/油/小麦粉	人参/玉葱/カボチャ/にんにく	エネルギー(kcal)
	ミモザサラダ	卵	油	キャベツ/レタス/胡瓜	446
	スイカ			スイカ	
					たんぱく質(g)
2 土					13.6
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	ムキカレイの人参オイル焼き	ムキカレイ	油	人参/玉葱	369
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	砂糖	小松菜/人参/もやし	
3 日	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g)
	ぶどう			ぶどう	19.3

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。



てあしくちびょうた

手足口病で食べられないときは？

なつばおお

夏場に多くなる手足口病は、手や足だけでなく、口の中にも水ぶくれやただれができて、

くちなかみず

口の中にも水ぶくれやただれができて、

しょくじ

食事がつ

ちいこ

らくなることがあります。小さな子どもは、

いたいんしよくいや

痛みで飲食を嫌がり、

だつししょうじょうえい

脱水症状や栄

ようしつちようばあい

養失調になる場合があるので注意が必要です。

ちゅういひつよう

そんなときは

●ゼリー ●アイス ●プリン ●冷やしたおかゆ

くちあ

などの口当たりのよい食べ物がおすすめです。

たもの

冷たいものは、

つめ

口の痛みを和らげてくれます。

くちいた

一方、熱いものや酸っぱいもの、

くちいた

塩気の強いものなどは、

くちいた

痛みを悪化させること

くちいた

があるので避けましょう。

くちいた

お子さんの好みに合わせて食べやすいものを工夫していれば、

くちいた

少しずつ食欲が戻

くちいた

ります。水分補給も忘れずに、こまめに与えることが大切です。

くちいた