

令和7年度



7月給食献立表



那覇市こども教育保育課

みらいこども園

日	曜日	提供	献立名	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん
				からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちようしをととのえるもと
1	火		朝	バナナ(1~2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 納豆みそ 豚肉と昆布の炒め煮 梅肉和え チンゲン菜と豆腐のすまし汁 オレンジ	納豆 糸削り みそ 豚肉 しらす かつお節 豆腐	米 もちきび 片栗粉 ごま油 しょうが しょうが 人参 青ピーマン 昆布 大根 きゅうり 梅 チンゲン菜 しいたけ 長ねぎ オレンジ
			おやつ	バイクドポテト	ポテト	にんにく
2	水		朝	オレンジ(1~2歳児のみ)		オレンジ
			給食	玄米ご飯 ほうれん草オムレツ ブロッコリーとポテトのソテー ミネストローネ	ほうれん草オムレツ[卵] ツナ 豚肉	米 発芽玄米 ポテト ポテト ケチャップ ほうれん草オムレツ[ほうれん草] ブロッコリー 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト セロリ にんにく
			おやつ	わかめおにぎり	米	わかめ
3	木		朝	ハイハイ(1~2歳児のみ)		ハイハイ
			給食	きびご飯 豆腐チャンプルー ごぼうサラダ みそ汁	豚肉 厚揚げ ツナ みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ 人参 キャベツ パクチョイ ごぼう 赤ピーマン きゅうり 小松菜 しいたけ えのきたけ 青ねぎ
			おやつ	手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖
4	金		朝	アンパンマンベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	玄米ご飯 赤魚のきのこソース 青菜和え みそ汁 バナナ	赤魚 卵なしちくわ みそ	米 発芽玄米 片栗粉 卵なしマヨネーズ 白ごま さといも しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 白菜 大根 青ねぎ バナナ
			おやつ	大学かぼちゃ	黒ごま	かぼちゃ
5	土		給食	統一弁当会		
			おやつ	野菜ジュース ぼたぼた焼き【1歳児】ベビーせんべい	野菜ジュース ぼたぼた焼き 【1歳児】ベビーせんべい	
7	月		朝	アンパンマンベビーせんべい(1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	ちらし寿司 星形ハンバーグ オクラのゴマ和え そうめん汁	ちらしずし[鶏肉] 卵 ハンバーグ[鶏肉・豚肉]	米 ★セタ★ 白ごま そうめん ちらしずし[人参・たけのこ・れんこん・かんぴょう・しいたけ] いんげん 海苔 ハンバーグ[玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが] オクラ 人参 キャベツ 青ねぎ 人参
			おやつ	手作りぶどうゼリー	ぶどうジュース	寒天 パイン
8	火		朝	バナナ(1~2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 厚揚げの肉みそかけ キャベツ炒め すまし汁	厚揚げ 豚肉 みそ 豚肉 鶏肉	米 もちきび 白ごま 片栗粉 しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 大根 ごぼう 長ねぎ
			おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	米粉
9	水		朝	オレンジ(1~2歳児のみ)		オレンジ
			給食	ホットパン カレードッグ あっさりピクルス 野菜スープ グレープフルーツ	豚肉 大豆	ホットパン 米粉 ケチャップ アレルゲンフリーカレー 人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり 人参 レモン 白菜 玉ねぎ しいたけ 小松菜 グレープフルーツ
			おやつ	菜めしおにぎり	米	菜めし[広島菜・京菜・大根菜]
10	木		朝	ハイハイ(1~2歳児のみ)		ハイハイ
			給食	きびご飯 ひき肉と春雨の炒め物 ひじきサラダ 中華スープ	豚肉 鶏肉	米 もちきび 春雨 白ごま ごま油 ごま油 人参 玉ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく ひじき キャベツ 人参 きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜
			おやつ	蒸し大学芋	黒ごま	さつまいも

令和7年度



7月給食献立表

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

日	曜日	提供	献立名	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん
				からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをとのえるもと
11	金		朝 アンパンマンベビーせんべい (1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい	
			給食 赤飯・油みそ 鶏肉の照り焼き 千切りイリチー シカムドゥチ カットロールケーキ 【1歳児】バナナ	みそ ツナ 糸削り 鶏肉 豚肉 卵なしちくわ 油あげ 豚肉 卵なし白かまぼこ ♪誕生会♪	米 黒米 片栗粉 カッターロールケーキ	切干大根 昆布 こんにゃく 人 参 こんにゃく 冬瓜 しいたけ 【1歳児】バナナ
			おやつ バナナ 【1歳児】米粉のカップケーキ		【1歳児】米粉カップケーキ	バナナ
12	土		給食 きびご飯 肉じゃが みそ汁 オレンジ	豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび ポテト	玉ねぎ 人参 こんにゃく 冬瓜 山東菜 青ねぎ オレンジ
			おやつ ミニたい焼き		ミニたい焼き	
14	月		朝 アンパンマンベビーせんべい (1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい	
			給食 玄米ご飯 もずく丼 モウイ和え みそ汁	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	米 発芽玄米 片栗粉 ポテト	もずく しょうが 赤ピーマン 青ピーマン コーン モーウイ きゅうり 玉ねぎ 小松菜
			おやつ 手作りりんごゼリー		りんごジュース	寒天 桃
15	火		朝 バナナ(1～2歳児のみ)			バナナ
			給食 きびご飯 納豆みそ 豚肉と昆布の炒め煮 梅肉和え チンゲン菜と豆腐のすまし汁 オレンジ	納豆 糸削り みそ 豚肉 しらす かつお節 豆腐	米 もちきび 片栗粉 ごま油	しょうが しょうが 人参 青ピーマン 昆 布 大根 きゅうり 梅 チンゲン菜 しいたけ 長ねぎ オレンジ
			おやつ ポテト海苔塩揚げ		ポテト	青のり
16	水		朝 オレンジ(1～2歳児のみ)			オレンジ
			給食 玄米ご飯 ほうれん草オムレツ ブロッコリーとポテトのソテー ミネストローネ	ほうれん草オムレツ[卵] ツナ 豚肉	米 発芽玄米 ポテト ポテト ケチャップ	ほうれん草オムレツ[ほうれん 草] ブロッコリー 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト セロリ に んにく
			おやつ わかめおにぎり		米	わかめ
17	木		朝 ハイハイ(1～2歳児のみ)		ハイハイ	
			給食 きびご飯 豆腐チャンプルー ごぼうサラダ みそ汁	豚肉 厚揚げ ツナ 卵なしマヨネーズ みそ	米 もちきび	人参 キャベツ パクチョイ ごぼう 赤ピーマン きゅうり 小松菜 しいたけ えのきたけ 青ねぎ
			おやつ 手作り黒糖蒸しパン	豆乳	小麦粉 黒糖	
18	金		朝 アンパンマンベビーせんべい (1～2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい	
			給食 玄米ご飯 赤魚のきのこソース 青菜和え みそ汁 バナナ	赤魚 卵なしちくわ みそ	米 発芽玄米 片栗粉 卵なしマヨネーズ 白ごま さといも	しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 白菜 大根 青ねぎ バナナ
			おやつ 大学かぼちゃ		黒ごま	かぼちゃ
19	土		給食 きびご飯 夏野菜カレー コンソメスープ オレンジ	鶏肉 鶏肉	米 もちきび アレルゲンフリーカレー粉 米 粉 ケチャップ	玉ねぎ なす かぼちゃ トマト 人参 青ピーマン にんにく キャベツ 玉ねぎ セロリ オレンジ
			おやつ ちんすこう 【1歳児】野菜ハイハイ		ちんすこう 【1歳児】野菜ハイハイ	
21	月		海の日			

令和7年度



7月給食献立表

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

日	曜日	提供	献立名	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん
				からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちようしをとのえるもと
22	火	牛乳	朝	バナナ(1~2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 厚揚げの肉みそかけ キャベツ炒め すまし汁	厚揚げ 豚肉 みそ 豚肉 鶏肉	米 もちきび 白ごま 片栗粉
			おやつ	手作り米粉の玉ねぎコーンパン	豆乳	米粉
						玉ねぎ コーン
23	水	麦茶	朝	オレンジ(1~2歳児のみ)		オレンジ
			給食	沖縄そば かぼちゃ天ぷら しらす和え グレープフルーツ	豚肉 しらす	沖縄そば かぼちゃ天ぷら[小麦粉]
			おやつ	菜めしおにぎり	米	菜めし[広島菜・京菜・大根菜]
24	木	牛乳	朝	ハイハイ(1~2歳児のみ)		ハイハイ
			給食	きびご飯 手作りのり佃煮 へちまのみそ煮 ゴマ和え すまし汁	豚肉 豆腐 みそ	米 もちきび 白ごま
			おやつ	人参パン	人参パン	
						海苔 へちま 人参 玉ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜 オクラ えのきたけ しいたけ 長ねぎ
25	金	牛乳	朝	アンパンマンベビーせんべい (1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	玄米ご飯 ひき肉と春雨の炒め物 ひじきサラダ 中華スープ	豚肉 鶏肉	米 発芽玄米 春雨 白ごま ごま油 ごま油
			おやつ	オレンジゼリー	オレンジジュース	寒天 みかん
26	土	牛乳	給食	きびご飯 肉じゃが みそ汁 バナナ	豚肉 鶏肉 みそ	米 もちきび ポテト
			おやつ	ミニたい焼き	ミニたい焼き	
						玉ねぎ 人参 こんにゃく 冬瓜 山東菜 青ねぎ バナナ
28	月	牛乳	朝	アンパンマンベビーせんべい (1~2歳児のみ)		アンパンマンベビーせんべい
			給食	玄米ご飯 もずく丼 モウイ和え みそ汁	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	米 発芽玄米 片栗粉 ポテト
			おやつ	手作りりんごゼリー	りんごジュース	寒天 桃
29	火	牛乳	朝	バナナ(1~2歳児のみ)		バナナ
			給食	きびご飯 酢豚風炒め チンゲンサイともやしのナムル かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 白ごま ごま油 片栗粉
			おやつ	手作りかぼちゃあずきケーキ	豆乳	米粉 小豆
						かぼちゃ
30	水	麦茶	朝	オレンジ(1~2歳児のみ)		オレンジ
			給食	冷やし中華 ポークシューマイ わかめスープ バナナ	鶏肉 ポークシューマイ[豚肉] 豚肉	中華めん ポークシューマイ[小麦粉] 白ごま
			おやつ	しそひじきおにぎり	米	ひじき しょうが ゆかり
31	木	牛乳	朝	ハイハイ(1~2歳児のみ)		ハイハイ
			給食	きびご飯 さばの竜田揚げ ゴーヤーのマヨネーズ和え すまし汁	さば ツナ 油あげ	米 もちきび 片栗粉 卵なしマヨネーズ
			おやつ	蒸し大学芋	黒ごま	さつまいも
						しょうが ゴーヤー 玉ねぎ 人参 大根 えのきたけ 青ねぎ

※アレルギーの確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で

食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いいたします。

※給食センターでは、新鮮な食材を仕入れるため野菜等は出来るだけ県産物としていますが、仕入れが出来ない場合は県外産も使用しています。

※食材は、天候その他の都合により変更する場合があります。

※給食の取り置きは衛生面により11時半までとなりました。11時半以降から登園する場合は給食の提供はできませんのでご了承ください