

# 7月 予定献立表 若葉保育園

今月の目標 「夏の暑さに負けない体づくりをしましょう！」

令和7年度

日	曜日	9時おやつ	給 食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備 考
1	火	果物 牛乳	・アジのがまだす揚げ ・かきたま汁 ・オレンジ	お菓子 ミルク	お米・砂糖・ごま マヨネーズ・お菓子	アジ・卵 ひじき・スキム	人参・玉葱・パセリ 胡瓜・りんご・バナナ	
2	水	チーズ お茶	・カラフルミートローフ・スパゲティサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	ごまクリームサンド 牛乳	お米・砂糖・マヨ スパゲティ・食パン	豚肉・ツナ 牛乳・卵	人参・パセリ・玉葱 胡瓜・グリンピース	手作りおやつ
3	木	スティック野菜 牛乳	・豚肉と玉葱の生姜焼き ・春雨の酢の物 ・わかめのスープ ・パイン	お菓子 ミルク	お米・砂糖 春雨・酢	鶏肉・卵・ミルク わかめ	人参・玉葱・生姜 小葱・胡瓜	5歳児検診
4	金	パン 牛乳	・鮭の磯ムニエル ・レタスのサラダ ・ナスの味噌汁 ・バナナ	おにぎり お茶	お米・砂糖・小麦粉 油・バター	鮭・味噌 わかめ	レタス・人参 玉葱・ナス・胡瓜	
5	土	果物 牛乳	・浦上そぼろ ・豆腐の澄まし汁 ・オレンジ	コーンフレーク 牛乳	お米・砂糖・油 コーンフレーク	豚肉・牛乳 豆腐	牛蒡・人参・玉葱 小葱・胡瓜・トマト	
7	月	お菓子 お茶	・七夕ソーメン・唐揚げ・ワインナー ・ポテトサラダ ・すいか	七夕ゼリー お茶	お米・砂糖・油 マヨ・じゃが芋	鶏肉・ワインナー ツナ・ハム	人参・胡瓜・トマト 小葱・すいか	
8	火	果物 牛乳	・ギョロッケ ・もやしのナムル ・トマト ・オクラの澄まし汁 ・バナナ	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 パン粉・コーン	すり身・ハム 豆腐・ひじき	人参・玉葱・もやし オクラ・トマト・豆	
9	水	かみかみ昆布 牛乳	・鶏肉の照り焼き ・わかめと胡瓜の酢の物 ・きゃべつの味噌汁 ・オレンジ	アプリコットマフィン 牛乳	お米・砂糖 小麦粉・バター・酢	鶏肉・味噌 卵・うす揚げ・牛乳	人参・玉葱・胡瓜 キャベツ・小葱	太鼓教室 手作りおやつ
10	木	パン りんごジュース	・ぎせい豆腐 ・じゃが芋の金平 ・えのきの澄まし汁・パイン	お菓子 ミルク	お米・砂糖 じゃが芋・こんにゃく	豚肉・豆腐 わかめ・スキム	人参・玉葱 えのき・インゲン	
11	金	果物 牛乳	・魚のパン粉焼き ・トマトサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	ヨーグルトトースト 牛乳	お米・砂糖 パン粉・食パン	魚・ベーコン ヨーグルト・牛乳	人参・玉葱 トマト・胡瓜	手作りおやつ
12	土	スティック野菜 牛乳	・スパゲティミートソース・コールスロー ・コーンスープ ・オレンジ	ふかし芋 牛乳	お米・砂糖・コーン スパゲティ・さつまいも	豚肉・ツナ チーズ・牛乳	人参・玉葱・トマト キャベツ・胡瓜・パセリ	
14	月	お菓子 お茶	・ひき肉納豆丼 ・夏野菜のかき揚げ ・わかめのすまし汁 ・バナナ	おにぎり お茶	お米・砂糖 小麦粉・油	豚肉・納豆 わかめ・豆腐	人参・玉葱・ナス ピーマン・小葱	
15	火	パン 牛乳	・アジのかば焼き風・胡瓜と卵の和え物 ・トマト ・オクラの味噌汁 ・オレンジ	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 小麦粉	アジ・卵 味噌・豆腐・スキム	人参・玉葱 胡瓜・トマト・オクラ	
16	水	果物 お茶	・鶏肉のBBQソース ・コロコロサラダ ・コンソメスープ ・パイン	お麩のラスク 牛乳	お米・砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ	鶏肉・卵 ハム・牛乳	人参・玉葱・胡瓜 トマト・キャベツ	手作りおやつ
17	木	お菓子 牛乳	・千草焼き ・ひじきの煮物 ・豆乳味噌汁 ・バナナ	パンプキンドーナツ 牛乳	お米・砂糖 小麦粉・油	豚肉・ひじき うす揚げ・豆乳・味噌	人参・玉葱・インゲン 南瓜・小葱	手作りおやつ
18	金	お菓子 牛乳	<b>愛情弁当の日</b>	アイスクリーム お茶				
19	土	かみかみ昆布 牛乳	・味噌ラーメン ・南瓜のそぼろに ・トマト ・オレンジ	せんべい、いりこ 牛乳	お米・砂糖 中華麺・片栗粉	豚肉・味噌 いりこ・牛乳	胡瓜・トマト・もやし 南瓜・玉葱・人参	食育の日
22	火	パン 牛乳	・チキンカレー ・キャベツサラダ ・トマト ・すいか	胡麻ちんすこう カルピス	お米・砂糖・じゃが芋 バター・マヨネーズ	鶏肉・ハム	玉葱・人参・トマト 胡瓜・キャベツ	プール開き
23	水	果物 牛乳	・白身魚の磯天 ・ひじきのナムル ・ベーコンと卵のスープ ・パイン	ジャムサンド 牛乳	お米・油・小麦粉 ごま油・食パン	魚・ベーコン 牛乳・卵・ひじき	人参・玉葱・もやし 胡瓜・パセリ	
24	木	スティック野菜 お茶	・豚しゃぶ・納豆・トマト ・茄子の味噌汁 ・バナナ	お菓子 ミルク	お米・砂糖 油・ごま	豚肉・味噌 スキム・納豆	玉葱・人参・トマト 南瓜・小葱・キャベツ	
25	金	かみかみ昆布 牛乳	・ししゃもフライ ・キャベツの和風ドレ和え ・豆腐の澄まし汁 ・オレンジ	南瓜プリン お茶	お米・砂糖 胡麻	ししゃも 豆腐・卵・揚げ	人参・玉葱・南瓜 胡瓜・小葱・キャベツ	手作りおやつ
26	土	果物 牛乳	・冷やしうどん ・竹輪の磯部揚げ ・ゆで卵 ・バナナ	お菓子 牛乳	お米・砂糖・パン粉 うどん・油・小麦粉	ツナ・竹輪 牛乳・わかめ	トマト・玉葱・レタス 胡瓜・人参	
28	月	パン りんごジュース	・マーボーなす丼 ・トマトと胡瓜の胡麻酢和え ・わかめとえのきのスープ ・オレンジ	フライドポテト 牛乳	お米・砂糖 油・じゃが芋	豚肉・みそ わかめ・豆腐	胡瓜・トマト 人参・ナス・玉葱	手作りおやつ
29	火	お菓子 牛乳	・白身魚のさっぱりつけ ・南瓜サラダ ・春雨スープ ・バナナ	おにぎり お茶	お米・砂糖・油・ごま マヨネーズ・春雨	魚・ベーコン わかめ	玉葱・人参・トマト トマト・ピーマン・南瓜	
30	水	いりこ 牛乳	・カントリー煮 ・レタスの胡麻ドレ和え ・コンソメスープ ・パイン	お菓子 ミルク	お米・油・砂糖 胡麻	豚肉・ハム スキム	人参・玉葱・レタス 胡瓜・グリンピース	
31	木	果物 お茶	・豆腐ナゲット ・ひじきサラダ ・トマト ・お麩のすまし ・オレンジ	かみかみ昆布 牛乳	お米・砂糖・油 麩・パン粉	ひじき・鶏肉 牛乳・豆腐	トマト・胡瓜 人参・玉葱	

7月7日(金) 七夕の集い・行事食

\*3・4・5歳児の家庭からのご飯は、  
おにぎりにして持たせてください。

7月18日(金) 愛情弁当の日

\*お弁当のご用意をお願い致します。



### \*ご飯は冷ましてからフタをしましょう\*

・ご飯のあたたかい温度と蒸気による水分で、腐敗菌の活動が活発になり食中毒の原因になってしまうこともあるため、とても注意が必要です。また熱いままでフタをすると気圧で開かなくなりますので、冷めてからフタをするようにしてください。

今月の予定