



7月予定献立

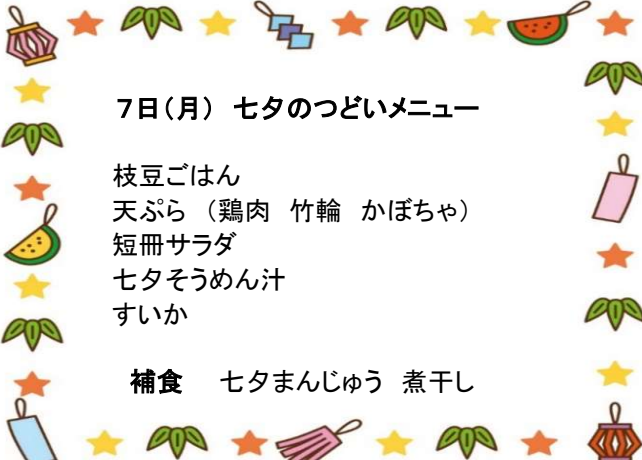


2025年7月
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
1	15	火	豆乳	ごはん アジフライ 豆苗とオクラの和え物 炒り豆腐 味噌汁(さつま芋 大根 しめじ)	枝豆ひじきごはん トマト 煮干し	米、小麦粉、パン粉、さつま芋	○豆乳、アジ、卵、ツナ、鶏ひき肉、豆腐、◎油揚げ、煮干し	豆苗、オクラ、もやし、玉ねぎ、にんじん、大根、しめじ、◎枝豆、ひじき、トマト	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁	
2	16	水	干し芋	ごはん 豚ニラつくね かぼちゃ炒め ワカメとツナの酢の物 味噌汁(茄子 油揚げ 茗荷)	みそポテト 小松菜の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、◎じゃが芋、白ゴマ、米粉	豚鶏合挽肉、ハム、ツナ、油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、ニラ、かぼちゃ、ワカメ、きゅうり、にんじん、茄子、茗荷、◎小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
3	17	木	豆乳	ごはん カレイの照り焼き キャベツの梅ちりめん和え 冬瓜のそぼろ煮 けんちん汁(豚肉 豆腐 大根 にんじん ネギ)	さつま芋ごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、白ゴマ、◎さつま芋、黒ゴマ	カレイ、じゃこ、鰹節、鶏ひき肉、豚肉、豆腐、◎煮干し	キャベツ、きゅうり、梅干し、冬瓜、にんじん、大根、ネギ、◎ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、鰹昆布だし汁	
4	18	金	さつま芋	ごはん ピーマンの肉詰め焼き にんじんのゴマ味噌煮 シルバーサラダ 味噌汁(厚揚げ えのき オクラ)	鮭ちらしごはん キャベツの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、白ゴマ、春雨、マヨネーズ	豚ひき肉、ハム、厚揚げ、◎鮭	ピーマン、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、えのき、オクラ、◎キャベツ、昆布	醤油、塩、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
5		土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 ポテツナサラダ 味噌汁(キャベツ 舞茸 油揚げ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋	豚肉、ツナ、油揚げ、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、きゅうり、キャベツ、舞茸	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
	19		夏まつり							
7		月	豆乳	七夕メニュー		米、米粉、小麦粉、そうめん	鶏肉、竹輪、ハム、◎小豆、煮干し	枝豆、梅干し、青海苔、かぼちゃ、レタス、きゅうり、赤黄パプリカ、オクラ、にんじん、すいか	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、鰹昆布だし汁、◎砂糖	
8	22	火	豆乳	ごはん 豚肉の味噌焼き さつま芋のきんぴら ひじきとほうれん草のサラダ 野菜わん(レタス 玉ねぎ 生椎茸)	青海苔焼きおにぎり オクラ 煮干し	米、さつま芋、黒ゴマ、マヨネーズ	○豆乳、豚肉、ツナ、◎煮干し	生姜、にんにく、ひじき、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、コーン、レタス、玉ねぎ、生椎茸、◎青海苔、オクラ	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁	
9	23	水	さつま芋	菜めし サバのネギ塩焼き ほうれん草と油揚げの和え物 豚肉と大豆のトマト煮 味噌汁(かぶ 玉ねぎ キャベツ)	かぼちゃのお焼き スティックきゅうり するめ	○じゃが芋、米、白ゴマ、◎片栗粉	サバ、油揚げ、豚肉、大豆、◎するめ	かぶの葉、ネギ、レモン、ほうれん草、もやし、にんじん、玉ねぎ、トマト、かぶ、キャベツ、◎かぼちゃ、きゅうり	醤油、塩、料理酒、ケチャップ、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁	
10	24	木	豆乳	ごはん 鶏肉の西京焼き 夏野菜炒め オクラとトマトの和え物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	磯辺団子 枝豆 煮干し	米、じゃが芋、◎上新粉、団子粉	○豆乳、鶏肉、ツナ、◎煮干し	ピーマン、茄子、にんじん、ズッキーニ、オクラ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、ワカメ、◎刻み海苔、枝豆	醤油、塩、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
11	25	金	じゃが芋	ごはん チキン南蛮 野菜添え 五目きんぴら 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	とうもろこしごはん きゅうりの即席漬け 昆布	○じゃが芋、米、マヨネーズ、片栗粉、糸こんにゃく	鶏肉、卵、さつま揚げ、豆腐、◎ツナ	玉ねぎ、らっきょう、レタス、ブロッコリー、れんこん、にんじん、エリンギ、なめこ、ネギ、◎とうもろこし、きゅうり、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁	
12	26	土	干し芋	ごはん 鮭の味噌焼き 大豆もやしのサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	おにぎり(ひじき 油揚げ) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋	鮭、ハム、◎油揚げ、煮干し	大豆もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、ワカメ、◎ひじき	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
14	28	月	さつま芋	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース じゃが芋の磯和え 切干大根サラダ 味噌汁(冬瓜 キャベツ 油揚げ)	冷やしうどん トマト	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ、◎うどん	牛豚合挽肉、豆腐、ささみ、油揚げ、◎ハム	玉ねぎ、大根、青海苔、切干大根、にんじん、水菜、塩昆布、冬瓜、キャベツ、◎きゅうり、もやし、トマト	醤油、塩、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
	29	火	豆乳	誕生会メニュー		なめたけごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、白ゴマ、片栗粉	○豆乳、鮭、鶏肉、豚肉、豆腐、鰹節、	ワカメ、レモン、生姜、にんにく、ゴーヤ、にんじん、かぼちゃ、茄子、オクラ、とうもろこし、トマト、きゅうり、すいか、メロン、りんご、◎なめ茸、キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油
	30	水	じゃが芋	ごはん 野菜の肉巻き ごぼうと竹輪のゴマ煮 フレンチサラダ 味噌汁(かぼちゃ もやし えのき)	米粉のチヂミ 昆布	○じゃが芋、米、白ゴマ、◎米粉、小麦粉	豚肉、竹輪、ハム、◎しらす	茄子、にんじん、ごぼう、レタス、きゅうり、黄色パプリカ、かぼちゃ、もやし、えのき、◎ニラ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、鰹昆布だし汁	
	31	木	豆乳	菜めし 鶏肉の衣揚げ オクラのおかか和え マカロニサラダ 味噌汁(かぶ ほうれん草 油揚げ)	豚おこわ 枝豆 昆布	米、小麦粉、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、◎もち米	鶏肉、鰹節、ハム、油揚げ、◎豚肉、ウナギ	かぶの葉、オクラ、もやし、きゅうり、にんじん、かぶ、ほうれん草、◎干し椎茸、枝豆、昆布	醤油、塩、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎料理酒、本みりん	

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



7日(月) セタのつどいメニュー

枝豆ごはん
天ぷら(鶏肉 竹輪 かぼちゃ)
短冊サラダ
セタそうめん汁
すいか

補食 セタまんじゅう 煮干し

10日(木)
きりん組がクッキングで
夏野菜炒めを作ります。

31日(木) 土用の丑

こあら組からくじら組は、午後の補食にうなぎがつかます。

「土用の日」は夏場の土用の丑の日が有名ですが、春・夏・秋・冬の土用と季節ごとにあります。2025年の夏の土用は7月19日7月31日になります。

夏の土用の丑の日は「う」がつくものや黒いものを食べると夏負けしないと言われています。



29日(火) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん 鮭ごはん
鶏のから揚げレモンソース
ゴーヤチャンプルー
夏野菜の焼き浸し
(かぼちゃ 茄子 オクラ)
焼きとうもろこし トマト
きゅうりのパリパリ漬け
すいか メロン
りんごゼリー

