



令和7年度7月完了食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々

梅雨明けも間近になり、いよいよ本格的な夏がやってきます。
蒸し暑さのため、食欲が低下しがちな季節ですが、酢などの酸味を使った料理を食べることで、夏バテの予防につながります。7月は夏が旬の野菜(トマト、なす、きゅうりなど)を献立に多く取り入れました。これらの野菜は水分が多く、体の余分な熱をとってくれる働きがあります。旬の野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。



🍷マークはブックメニューの日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	火	ジャムサンド(耳なし) トマトとツナの卵焼き ほうれん草とベーコンのソテー 春雨スープ デザート	卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳 チーズ	食パン 油 春雨 精白米 パン粉	苺ジャム 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 乾椎茸 トマトケチャップ 小松菜 果物	牛乳 ♥ケチャップ おにぎり
28	月					
セタメニュー		セタそうめん 天ぷらの盛り合わせ (カレイ、南瓜、人参) デザート(バナナ)	ハム 卵 牛乳 カレイ	そうめん 薄力粉 油 砂糖	胡瓜 オクラ 南瓜 人参 果物	麦茶 ☆♥セタ杏仁豆腐 (フルーツ抜き)
2	水					
3	木	軟飯 キャベツと豆腐のみそ炒め 納豆とほうれん草の和え物 かき玉汁 デザート	豆腐 豚肉 味噌 納豆 卵 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 薄力粉 油	キャベツ ほうれん草 人参 長ねぎ 青のり 果物	牛乳 ♥のり塩ポテト
30	水					
4	金	軟飯 鯡の南蛮漬け ひじきの五目煮(油揚げ抜き) もずくの味噌汁 デザート	あじ 大豆 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 油 三温糖 砂糖 食パン ごま バター	人参 玉ねぎ 青ピーマン ひじき 乾椎茸 もずく ほうれん草 果物	牛乳 ♥ごまトースト (耳なし)
29	火					
5	土	軟飯 ひき肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏肉 ツナ缶 味噌	精白米 ごま油 三温糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶 バナナ
19	土					
7	月	そばろうどん コーンの落し揚げ なすとキャベツのさっぱり漬け デザート	鶏肉 チーズ 卵 おかか	うどん 薄力粉 油 精白米	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ なす 胡瓜 枝豆 果物	麦茶 ♥枝豆おにぎり
31	木					
8	火	軟飯 ひき肉のプルコギ風 切干大根の和風サラダ 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁 デザート	豚肉 ツナ缶 かにかま 味噌 高野豆腐	精白米 三温糖 ごま油 ごま 油 中華麺	人参 なら 長ねぎ 切干大根 いんげん 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン もやし 乾椎茸 青のり	麦茶 ♥焼きそば (ひき肉)
誕生日会		軟飯 かじきまぐろの天ぷら 小松菜のお浸し(かまぼこ抜き) 根菜の味噌汁(こんにゃく抜き) デザート	ささげ まかじき 卵 味噌 牛乳	精白米 もち米 ごま 薄力粉 油 さつま芋 マシュマロ バター コーンフレーク	小松菜 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 果物	牛乳 ♥おにぎり
9	水					
10	木	軟飯 ☆八宝豆腐 中華風サラダ 冬瓜の味噌汁(油揚げ抜き) デザート	豆腐 豚肉 ツナ缶 味噌 牛乳 卵 生クリーム	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨 薄力粉 バター	乾椎茸 人参 もやし 青梗菜 小松菜 白菜 胡瓜 若布 冬瓜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ

11	金	卵サンド(レタス抜き、耳なし) ハワイアンハンバーグ カポナータ 若布とえのきのスープ デザート	卵 合いびき肉 ツナ缶	食パン マヨネーズ パン粉 砂糖 オリーブ油 三温糖 精白米	玉ねぎ トマト トマトケチャップ なす 南瓜 赤ピーマン 若布 えのき 青ピーマン 果物	麦茶 ♥ピーマンとツナの なかよしおにぎり
12	土	軟飯 ひき肉のしょうが焼き 若布とツナの和え物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	豚肉 ツナ缶 豆腐 味噌	精白米 三温糖 ごま油	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり
26						
14	月	軟飯 高野豆腐のオランダ煮(ひき肉) いんげんのごまみそ和え はんぺんのすまし汁 デザート	鶏肉 高野豆腐 味噌 はんぺん 牛乳	精白米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン いんげん 長ねぎ 小松菜 果物	牛乳 ♥ガーリック トースト(耳なし)
15	火	胚芽パン(耳なし) チキンハンバーグ 海と山のサラダ(レタス抜き) もやしと小松菜のスープ デザート	鶏肉 卵 ツナ缶 牛乳 チーズ	胚芽パン 薄力粉 三温糖 精白米 マヨネーズ 油	胡瓜 若布 レタス 舞茸 もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 青ピーマン コーン トマトケチャップ 果物	牛乳 ♥ごはんのピザ風 (ウインナー抜き)
16	水	鶏と梅干の軟飯 ほっけの塩焼き 豆腐のサラダ(厚揚げ・トマト抜き) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 デザート	鶏肉 牛乳 ほっけ 味噌 豆腐 おから	精白米 油 ホットケーキミックス 砂糖	梅干し 胡瓜 南瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥おからドーナツ
17	木	ハヤシライス(軟飯、ひき肉) ☆夏野菜のオムレツ 若布サラダ ヨーグルト	豚肉 卵 チーズ ベーコン 牛乳 コンデンスミルク ヨーグルト	精白米 じゃが芋 砂糖 油 ホットケーキミックス マーガリン 三温糖 ハヤシフレーク	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム 赤ピーマン ズッキーニ 若布 コーン 胡瓜 果物	牛乳 ♥丸ぼうろ
18	金	サラダうどん (レタス・トマト・油揚げ抜き) カレイの天ぷら ブロッコリーと南瓜のサラダ デザート	油揚げ 竹輪 チーズ 牛乳	うどん マヨネーズ 薄力粉 油 バター 砂糖 甘納豆 抹茶	乾椎茸 玉ねぎ 人参 長ねぎ レタス トマト ブロッコリー 南瓜 果物	牛乳 ♥宇治金時 ケーキ
22	火	ジャージャーうどん(筍抜き) 南瓜とひじきの煮物(油揚げ抜き) 若布と卵のスープ デザート	豚肉 八丁味噌 卵	うどん ごま油 三温糖 片栗粉 油	人参 乾椎茸 長ねぎ 胡瓜 南瓜 ひじき 人参 若布 玉ねぎ えのき とうもろこし 果物	麦茶 ♥とうもろこし
23	水	軟飯 ☆鮭の菊花焼き 小松菜の和え物(油揚げ抜き) なすとキャベツの味噌汁 デザート	べにざけ 卵 味噌 牛乳 クリームチーズ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖 ごま 食パン	えのき しめじ 小松菜 人参 なす キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ジャム 果物	牛乳 ♥クリームチーズ サンド(耳なし)
24	木	黒糖ロール デザート チキンハンバーグ ブロッコリーと胡瓜のサラダ (レタス・トマト抜き) ポトフ(ウインナー抜き)	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵	黒糖ロール 油 ごま 三温糖 マヨネーズ バター じゃが芋 精白米 薄力粉 砂糖	トマトケチャップ 胡瓜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物	牛乳 ♥ライスマフィン
25	金	つなっとう軟飯 豆腐のごまカツ キャベツの塩もみ(しそ抜き) 大根の味噌汁(油揚げ抜き) デザート	納豆 ツナ缶 豆腐 卵 味噌 牛乳 きな粉	精白米 ごま 薄力粉 パン粉 油 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 大根 小松菜 果物	牛乳 ♥きなこスコーン

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

