

7月行事・献立予定

令和7年度

あさひ保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	火	1年生との交流会（ぞう組）	御飯 揚げ餃子 レタスのドレッシングサラダ ベーコンスープ パナナ	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 レタス きゅうり 人参 ツナ 玉ねぎ 人参 ベーコン にら パナナ	豆乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット ブルーン
2	水		御飯 キャベツと豚肉の味噌炒め フライドごぼう 豆腐スープ パイン	米 キャベツ 豚肉 パプリカ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 豆腐 小松菜 ねぎ パイン	牛乳 ポーロ	牛乳 フレンチトースト
3	木	七夕まつり	御飯 いろいろソーメン お星さまコロッケ ブロッコリーサラダ メロン	米 そうめん きゅうり 人参 もやし しいたけ 卵 じゃが芋 豚肉 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー コーン メロン	牛乳 野菜かりんとう	天の川ゼリー カルシウムウエハース
4	金	年長児交流会（ぞう組）	御飯 白身魚のマリネ ごぼうのごま風味サラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	米 赤魚 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり レタス いりごま キャベツ えのき 油揚げ オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 コーンマヨトースト
5	土				牛乳 ビスケット	
7	月		御飯 焼き魚 キャベツのドレッシングサラダ きのこの味噌汁 オレンジ	米 鮭 キャベツ ブロッコリー コーン 人参 えのき しめじ わかめ オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ビスケット
8	火		御飯 コーンフ레이크チキン ほうれん草のしらす和え キャロットスープ パナナ	米 鶏肉 コーンフ레이크 ほうれん草 もやし パプリカ しらす かつお節 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン 豆乳 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 黒ごまラスク
9	水		御飯 関東煮 はりはり漬け わかめの味噌汁 オレンジ	米 牛肉 焼き豆腐 さつま揚げ 冬瓜 じゃが芋 人参 切干大根 人参 小松菜 ごま 玉ねぎ わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 パンブキンジャムクラッカー
10	木	1年生との交流会（ぞう組）	御飯 ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え チーズ パイン	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ コーン パセリ ブロッコリー 人参 かつお節 ひじき チーズ パイン	ヨーグルト	牛乳 みかんゼリー
11	金		御飯 レバーの中華漬け 野菜のドレッシングサラダ なすの味噌汁 パナナ	米 豚レバー 卵 きゅうり 人参 コーン レタス なす 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 マシュマロサンド
12	土				牛乳 せんべい	
14	月		御飯 ほうれん草とベーコンのスパゲティ ブロッコリーの梅おかか和え にら玉スープ グレープフルーツ	米 スパゲティ 玉ねぎ ベーコン なす 人参 法蓮草 にんにく ブロッコリー 梅 かつお節 にら 玉ねぎ えのき 卵 グレープフルーツ	豆乳 ポーロ	牛乳 黒糖蒸しパン
15	火		御飯 鶏肉のにんにく醤油煮 添え菜 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのミルクスープ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく レタス 刻み昆布 人参 しいたけ 油揚げ いんげん かぼちゃ トマト 玉ねぎ バター 牛乳 パナナ	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト
16	水	夏祭り	夏祭りメニュー	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ たこ ウインナー じゃがいも きゅうり 人参 パプリカ パイン	りんごジュース	すいか
17	木		御飯 なすのオバウ風 りっちゃんサラダ もずくのすまし汁 オレンジ	米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんにく トマト なす チーズ きゅうり キャベツ トマト 人参 ハム コーン 刻み昆布 かつお節 もずく ねぎ 卵 オレンジ	牛乳 ビスケット	フルフルデザート
18	金	食育の日	御飯 ★豚肉のパーベキューソース ブロッコリーのツナサラダ トマトと卵のスープ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン りんご ケチャップ しょうゆ ブロッコリー 人参 コーン トマト 卵 ベーコン 玉ねぎ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 パインゼリー
19	土				牛乳 ビスケット	
22	火		御飯 冷やし中華 しゅうまい なすの煮物 お魚ふりかけ オレンジ	米 中華麺 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 ごま 豚肉 玉ねぎ 筍 ねぎ しいたけ 生姜 なす 豚肉 小魚 のり ごま オレンジ	豆乳プリン	豆乳 塩せんべい
23	水	誕生会	おめでとうランチ	米 しらす 青菜 スパゲティ 豚肉 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 ハム きゅうり コーン すいか	りんごジュース	プリンアラモード
24	木	参加日	御飯 鮭の揚げ漬け風 キャベツの和え物 もやしの味噌汁 パナナ	米 鮭 キャベツ きゅうり 人参 もやし 小松菜 人参 パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 わらび餅風ゼリー
25	金		御飯 冷しゃぶ たらこじゃが芋 卵とわかめの味噌汁 パイン	米 豚肉 きゅうり レタス ビーマン トマト パプリカ たらこ じゃが芋 卵 わかめ 人参 ねぎ パイン	牛乳 パナナ	焼きおにぎり
26	土				牛乳 塩せんべい	
28	月	カレークッキング	御飯 野菜カレー トマトときゅうりのサラダ チーズ パナナ	米 鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ なす 玉ねぎ ビーマン トマト きゅうり ハム チーズ パナナ	オレンジゼリー	牛乳 かりんとう
29	火		御飯 鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤスープ メロン	米 鮭 パセリ 切干大根 人参 いんげん 油揚げ モロヘイヤ 玉ねぎ しめじ ベーコン メロン	牛乳 カー	アイスクリーム
30	水		御飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 麴のすまし汁 オレンジ	米 鶏肉 生姜 にんにく マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン ツナ 玉ねぎ えのきたけ 人参 小松菜 麴 ねぎ オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 バターサンド
31	木		御飯 コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ パナナ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 キャベツ ハム コーン チーズ きゅうり 人参 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛せんべい

おめでとうランチ・・・おにぎり スパソテー かりん揚げ ボイル野菜のドレッシングサラダ ゆでとうもろこし すいか

食育の日のサンプル展示は1歳児です。1歳児の主食（ご飯）の量は70gです。

今月の果物は、グレープフルーツ・バナナ・メロン・パイン・すいか・オレンジを予定しています。

都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。