

7月行事・献立予定

令和7年度

溝口保育所

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	運動教室（そう組） 中学生職場体験（4日まで）	御飯 コーンフレークチキン 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 コーンフレーク ほうれん草 もやし 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
2	水	運動教室（きりん組）	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 ボーロ	牛乳 フレンチトースト
3	木	1年生との交流会（そう組） 運動教室（ばんだ組）	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
4	金	あさひ保育所との交流会 （そう組） 布団持ち帰り	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 フレーンパイ
5	土				牛乳 ビスケット	フルーツジュース クラッカー
7	月	七夕のつどい 安全指導週間（11日まで）	わかめ御飯 いろどりソーメン お星さまコロッケ パプリカの味噌炒め メロン	米 わかめ そうめん ほうれん草 人参 しいたけ 卵 じゃが芋 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 赤黄パプリカ 豚肉 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
8	火	5年生との交流会（そう組）	御飯 焼き魚 納豆和え きのこの味噌汁 オレンジ	米 鮭 納豆 小松菜 人参 切干大根 ひじき 人参 えのき しめじ わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 ポップコーン	ホワイトボンチ
9	水		御飯 鶏肉のにんにく醤油煮 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのミルクスープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく 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 パイン	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト
10	木		御飯 揚げ餃子 レタスのドレッシングサラダ ペーコンスープ 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 ペーコン にら パナナ	豆乳 塩せんべい	牛乳 コーンマヨトースト
11	金	布団持ち帰り	御飯 冷しゃぶ たらこじゃが芋 卵とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	牛乳 オレンジ	豆乳 塩せんべい
12	土				牛乳 せんべい	フルーツジュース あられ
14	月		御飯 ほうれん草とペーコンのスパゲティー ブロッコリーの梅おかか和え にら玉スープ パイン	米 スパゲティ 玉ねぎ ペーコン 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 パイン	豆乳 ボーロ	牛乳 黒糖蒸しパン
15	火		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 さつまいも 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 パンプキンジャムクラッカー
16	水		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 米菓子	牛乳 わらび餅風ゼリー
17	木		御飯 なすのオペア風 りっちゃんサラダ もずくのすまし汁 パイン	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 パイン	牛乳 サンドビスケット	フルフルデザート
18	金	夏まつり 布団持ち帰り	ボークカレーライス グリーンサラダ すいか	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 レタス きゅうり 人参 ブロッコリー ハム すいか	りんごジュース	以上児 パビコ 未満児 オレンジゼリー
19	土				牛乳 ビスケット	フルーツジュース クラッカー
22	火	食育の日	御飯 ★豚肉のバーベキューソース 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 ペーコン 玉ねぎ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ★パインゼリー
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	飲むヨーグルト	プリンアラモード
24	木	避難訓練	御飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 麩のすまし汁 パイン	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 麩 ねぎ パイン	牛乳 ボーロ	牛乳 バターサンド
25	金	布団持ち帰り	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	ヨーグルト	牛乳 かりんとう
26	土				牛乳 塩せんべい	フルーツジュース ソフトあられ
28	月		御飯 ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 パナナ	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 大根 人参 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん 小魚 ごま パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 みかんゼリー
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 バセリ 切干大根 人参 いんげん 油揚げ モロヘイヤ 玉ねぎ しめじ ペーコン メロン	牛乳 クラッカー	焼きおにぎり
30	水		ハヤシライス ブロッコリーサラダ 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 バセリ ブロッコリー 人参 レタス きゅうり チーズ パイン	ヨーグルト	牛乳 甘辛せんべい
31	木		御飯 コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	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 オレンジ	牛乳 ビスケット	以上 アイスクリーム 未満 ぶどうゼリー

おめでとうランチ・・・おにぎり スパソテー かりん揚げ ポ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。