



7月の献立表



令和7年

かもめ幼稚園

日にち	曜日		使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	火	サラダケーキ 寿司 照り焼きチキン すまし汁 お誕生会ケーキ	米 ツナ きゅうり 錦糸卵 ミニトマト いんげん 鶏肉 わかめ オクラ お誕生会ケーキ	お茶 ハッピーターン	牛乳 キャラメルお麩ラスク
2	水	ご飯 豚しゃぶ ちくわの磯部揚げ みそ汁	米 豚肉 もやし 小松菜 トマト ちくわ 玉ねぎ いんげん	お茶 バリバリパンブキン	牛乳 フルーチェ
3	木	たぬきうどん かぼちゃのバター煮 オレンジ	うどん 揚げ玉 かまぼこ わかめ 白菜 かぼちゃ オレンジ	お茶 マンナビスケット	牛乳 おかかおにぎり
4	金	おさつカレー(麦ごはん) 白菜のゆかり和え パナナ	米 押し麦 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 白菜 人参 ちくわ パナナ	お茶 アパンマン煎餅	牛乳 シュガーバターサンド
5	土	ご飯 豚肉のソース炒め 塩こんぶ和え オクラのみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ミックスピーマン キャベツ かまぼこ 人参 オクラ おつゆふ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 米粉のカップケーキ
7	月	お星さまロコモコ丼 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ 甘夏みかん缶	米 ハンバーグ キャベツ トマト コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ えのき 甘夏みかん缶	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 フルーツポンチ
8	火	ご飯 鶏肉のかりん揚げ ほうれん草の和え物 みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ しめじ	お茶 ビスコ	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい
9	水	ロールパン 鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ ポパイスープ	ロールパン 鶏肉 マカロニ キャベツ 人参 魚肉ソーセージ ほうれん草 玉ねぎ	お茶 ほしたべよ	牛乳 ひじきおにぎり
10	木	流しそうめん フルーツゼリー *各自おにぎり持参	冷や麦 ソーセージ 胡瓜 バイン なんと めんつゆ フルーツゼリー	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 カルビス クッキー
11	金	夏野菜カレー(麦ごはん) キャベツのサラダ ビルクル	米 押し麦 鶏肉 玉ねぎ なす パプリカ ピーマン オクラ キャベツ 人参 ビルクル	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 かぼちゃサンド
12	土	ご飯 豆腐と冬瓜の旨煮 のり塩じゃがいも なすの味噌汁	米 豚肉 豆腐 冬瓜 人参 万能ねぎ じゃがいも 油揚げ なす	お茶 ハッピーターン	牛乳 ばかうけ
14	月	ご飯 魚の甘酢あんかけ 切干大根 サラダ みそ汁	米 タラ 玉ねぎ 切干大根 ほうれん草 人参 おつゆふ えのき	お茶 バリバリパンブキン	牛乳 きなこ蒸しパン
15	火	焼きそば かぼちゃの甘煮 みそ汁	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ わかめ 玉ねぎ	お茶 マンナビスケット	牛乳 ふりかけおにぎり
16	水	ご飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのごま和え とん汁	米 豆腐 かまぼこ 玉ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリー もやし 豚肉 ごぼう 大根 長ネギ	お茶 アパンマン煎餅	牛乳 スモア
17	木	ねばねば冷やしうどん キャベツのみそ炒め パナナ	うどん 納豆 オクラ 長ネギ きざみのり 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 パナナ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 わかめおにぎり
18	金	ポークカレー(麦ごはん) ツナコーンサラダ オレンジ	米 押し麦 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ツナ 白菜 コーン ブロッコリー オレンジ	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 りんごゼリー・せんべい
19	土	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め わかめサラダ 野菜スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ 白菜 きゅうり 小松菜 コーン	お茶 ビスコ	牛乳 バームクーヘン
22	火	チャーハン ネギ塩焼き肉 春雨スープ	米 ちくわ 玉ねぎ 人参 豚肉 キャベツ 長ネギ 春雨 チンゲン菜	お茶 ほしたべよ	牛乳 お野菜パンケーキ
23	水	ご飯 鶏の夏野菜ソース かわりきんぴら みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ トマト コーン ごぼう 大根 人参 ひじき ほうれん草 えのき	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 うどんスナック
24	木	味噌ラーメン 揚げ餃子 みかん缶	中華麺 豚肉 キャベツ もやし コーン 餃子 みかん缶	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 菜めしおにぎり
25	金	ビーフカレー(麦ごはん) 大根サラダ ビルクル	米 押し麦 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大根 人参 小松菜 ビルクル	お茶 ハッピーターン	牛乳 茹でとうもろこし 未満児 せんべい
26	土	ご飯 豚肉のごまみそ炒め キャベツサラダ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 おつゆふ 白ネギ	お茶 バリバリパンブキン	牛乳 ムーンライト
28	月	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーのバター炒め コンソメスープ	米 鶏肉 かぼちゃ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ ウィンナー 玉ねぎ 人参	お茶 マンナビスケット	牛乳 ジャムサンド
29	火	なすとベーコンのスパゲティ 蒸しどりと野菜のサラダ オクラのスープ	スパゲティ ベーコン なす 玉ねぎ とりささ レタス 人参 オクラ 大根	お茶 アパンマン煎餅	牛乳 混ぜおにぎり
30	水	納豆そぼろ丼 チンゲン菜のナムル みそ汁 すいか	米 豚ひき肉 玉ねぎ 納豆 いんげん チンゲン菜 もやし 人参 油揚げ もやし すいか	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 フライドポテト
31	木	ご飯 鶏肉のみそ焼き 高野とひじきの煮物 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 高野豆腐 ひじき 人参 白菜 えのき	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 プリン

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです

◎午後のおやつは全員のおやつです

- 1日はお誕生会です。
- 7日は七夕メニューです。
- 10日は流しそうめんの日です*各自おにぎり持参
- 23日は彩りメニュー『鶏の夏野菜ソース』です。



目標栄養価(幼児)		今月の栄養価
エネルギー	510kcal	514kcal
たんぱく質	20g	19.4g
脂質	15g	15.3g
食塩相当量	1.5g	1.6g

この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)