



令和 7年 7月の献立表



みづほ保育園

日曜日	行事	献立名	血や肉になるもの	熱と骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 火		さけのクリームに チキンサラダ くだもの	さけ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり	まめびよ ウエハース
2 水		チキンなんぼん ゆでキャベツ コンソメスープ ミニゼリー	とりにく たまご ウインナー	こむぎこ あぶら マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ エリンギ	ぎゅうにゅう ビスケット
3 木		あつあげのいためもの あおじそドレッシングサラダ くだもの	ぶたにく あつあげ カニカマ	さとう かたくりこ ごまあぶら	はくさい ピーマン しいたけ にんじん たけのこ キャベツ もやし わかめ	ぎゅうにゅう ★カレーピザトースト
4 金		さかなのてりやき キャベツのおひたし ぐたくさんみそしる くだもの	さかな あぶらあげ とうふ みそ	ごま さとう	キャベツ もやし にんじん えのきたけ かぼちゃ わかめ	ぎゅうにゅう かっぱえびせん
5 土						
7 月	七夕まつり	コロッケ コールスローサラダ あまのがわスープ ゼリー	ハム たまご	コロッケ あぶら マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン にんじん オクラ	ヤクルトジョア ほしたべよ
8 火		にざかな ゆかりあえ すましじる くだもの	さかな とうふ かまぼこ	さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ゆかり こまつな えのきたけ あおねぎ	ぎゅうにゅう ドーナツ
9 水	助産師訪問(きりん組)	カレーシチュー ハムいりすのもの くだもの	ぎゅうにゅう ハム	あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん きゅうり もやし	★カルピスポンチ
10 木	げんキッズ	まつかぜやき おかかあえ みそしる くだもの	とりにく たまご みそ かつおぶし あぶらあげ	ばんこ あぶら ごま じゃがいも	あおねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ わかめ	ぎゅうにゅう ビスケット
11 金	プール設置	さかなのポンずやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる くだもの	さかな とうふ みそ あぶらあげ	ごま さとう	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ わかめ	ぎゅうにゅう ★おにぎり
12 土						
14 月	避難訓練	ちくわのいそべあげ ドレッシングあえ みそしる くだもの	ちくわ あぶらあげ みそ ハム	こむぎこ あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし なす たまねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう せんべい
15 火	プール開き	さかなののりマヨやき ひじきまめ ごもくじる くだもの	さかな だいたい あぶらあげ とうふ たまご	マヨネーズ あぶら さとう こんにやく	たまねぎ あおのり ひじき にんじん ほししいたけ あおねぎ	アイスクリーム おかし
16 水	栄養指導(きりん組) ～フルーツゼリー作り	マーボードウフ ラーメンサラダ ゼリー	ぶたにく とうふ みそ ハム	ごまあぶら さとう かたくりこ ちゅうかめん	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ あおねぎ もやし きゅうり	ぎゅうにゅう ★チーズケーキ
17 木		ぶたにくのしょうがやき ゆでとうもろこし みそしる くだもの	ぶたにく あつあげ みそ	あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが とうもろこし こまつな えのきたけ	ぎゅうにゅう せんべい
18 金	身体計測	さかなのみそに もやしサラダ すましじる くだもの	さかな みそ ツナ とうふ	さとう あぶら	しょうが もやし キャベツ きゅうり にんじん あおねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう ★きなこクッキー
19 土						
21 月	海の日					
22 火	お誕生会	やきにくどん パンサンスー ヨーグルト きのこのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	こめ あぶら ごま はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ピーマン きゅうり キャベツしめじ えのきたけ	ラブミープラス ケーキ
23 水		さかなのうめやき ナムル キャベツスープ くだもの	さかな みそ ハム	さとう ごまあぶら	うめぼし ほうれんそう にんじん もやし キャベツ たまねぎ	ぎゅうにゅう ビスケット
24 木	絵本の日	こうやどうふのたまごとじ ツナサラダ くだもの	たまご とりにく こうやどうふ ツナ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	ぎゅうにゅう ★おとうふマフィン
25 金	給食費集金日	さかなのチーズやき しょうゆフレンチ ミネストローネ ミニゼリー	さかな チーズ ちくわ ベーコン だいたい	マヨネーズ あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう トマトかん	ぎゅうにゅう おかし
26 土						
28 月		はるさめのしょうゆいため わかめスープ チーズ くだもの	ぶたにく ベーコン チーズ	はるさめ ごまあぶら	ほししいたけ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ もやし わかめ えんきたけ コーン	ぎゅうにゅう ★レモンラスク
29 火		さかなのかばやき ごまあえ みそしる くだもの	さかな あぶらあげ とうふ みそ	かたくりこ あぶら ごま	キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ あおねぎ	ぎゅうにゅう パイ
30 水		とりにくのすきやきに マカロニサラダ くだもの	とりにく とうふ ハム	しらたき ふ さとう マカロニ マヨネーズ	あおねぎ たまねぎ にんじん はくさい しめじ キャベツ コーン	ぎゅうにゅう ★にんじんケーキ
31 木		ベーコンとチーズのたまごやき フレンチサラダ みそしる ミニゼリー	たまご ベーコン チーズ ハム とうふ あぶらあげ みそ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン きゅうり しめじ わかめ	リンゴジュース おかし

*園の行事、仕入れ材料等で献立が変更になることがあります
*★印は手作りおやつです

22日(火) お誕生会
ごはんは要りません。
給食セットを持ってきてください。

9日(水) カレークッキング(幼児組)
保育園の畑で採れた野菜を使ってカレーを作ります。
前日に野菜の用意をして、各お部屋でカレーを仕上げます。
カレーはみんなの大好きメニューです。

