



2025年7月献立表



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	火 ご飯 厚揚げのそぼろ炒め マカロニサラダ すまし汁(えのき・ほうれん草)	米、サラダ油、砂糖、 片栗粉、マカロニ、マ ヨネーズ、食パン、砂 糖	厚揚げ、鶏豚ミンチ、 大豆ミンチ、ハム、卵、 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、 きゅうり、えのき、ほうれ ん草	料理酒、中華だし、醤油、 塩、こしょう、みりん、昆布つ ゆ白だし、麦茶	昼たべよ 麦茶 フレンチトースト 牛乳
2	水 味噌ラーメン 春巻き バナナ	ラーメン、サラダ油、 ごま油、米	豚肩肉、味噌、春巻 き、牛乳	人参、キャベツ、もやし、 コーン、おろし生薑、パナ ナ	鶏がらだし、醤油、中華だ し、麦茶	ちよぼちよぼ/アスバラ 牛乳 焼きおにぎり 麦茶
3	木 ご飯(ごまなしふりかけ) カレーの煮付け 春雨炒め 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	米、砂糖、春雨、サラ ダ油、ごま油、コッペ パン、サラダ油	黄金カレー、鶏豚ミン チ、卵、味噌	玉ねぎ、人参、キャベツ、 もやし、ココア	ごまなしかつおぶりかけ、醬 油、料理酒、みりん、中華だ し、和風だし、麦茶	やわらかおかき(のり塩) 麦茶 ココア揚げパン 牛乳
4	金 ご飯 照り焼きわん(ほうれん草のソテー) オレンジ すまし汁(わかめ・白ねぎ)	米、片栗粉、小麦粉、 サラダ油、砂糖、きな 粉	鶏もも肉、ベーコン、牛 乳	ほうれん草、わかめ、白 ねぎ、オレンジ	蒲焼のタレ、みりん、塩、鶏 がらだし、白だし、麦茶	どうぶつビスケット 麦茶 きなこクッキー 牛乳
5	土 ご飯 白身フライ ブロッコリーサラダ 味噌汁(豆腐・揚げ)	米、サラダ油、マヨ ネーズ、せんべい、 ドームケーキ	たら、豆腐、味噌、牛 乳	ブロッコリー、コーン、小 松菜、人参	中濃ソース、塩、和風だし、 麦茶	ソフトサラダ 麦茶 ドームケーキ 牛乳
7	月 七夕温かそうめん 野菜コロツケ ピーチゼリー	そうめん、野菜コロツ ケ、サラダ油、ゼリー の素、米	卵、かまぼこ、わかめ、 牛乳	人参、オクラ	昆布つゆ、中濃ソース、麦 茶	やわらかおかき(きな粉) 牛乳 わかめおにぎり 麦茶
8	火 ご飯 さばのみそ煮 小松菜ともやしの磯和え 味噌汁(大根・葉)	米、砂糖、サラダ油、 フライドポテト	さば、味噌、ヤクルト	大根、小松菜、もやし、人 参	料理酒、醤油、塩、和風だ し、麦茶	ちよぼちよぼ/ビスコ 麦茶 フライドポテ ト ヤクルト
9	水 ご飯 マーボー豆腐 春巻き 中華スープ(玉ねぎ・葉)	米、片栗粉、ごま油、 さつま芋、サラダ油、 グラニュー糖、せんべ い	鶏豚ミンチ、大豆ミン チ、春巻、豆腐、味噌、 牛乳	玉ねぎ、人参、白菜、おろ し生薑、大根の葉	中華だし、醤油、塩、こしょ う、麦茶	サッポロポテ ト 麦茶 さつま芋スティック 牛乳
10	木 ご飯 魚のオーロラソース もやし中華サラダ 味噌汁(白菜・人参)	米、片栗粉、サラダ 油、砂糖、食パン	メルルーサ、魚肉ソー セージ、味噌、チーズ、 牛乳	もやし、きゅうり、コーン、 人参	中濃ソース、ケチャップ、 塩、中華ドレッシング、和風 だし、麦茶	豆乳ウエハース 麦茶 チーズトースト 牛乳
11	金 ご飯 豚肉の生薑焼き 春雨ごまサラダ 味噌汁(小松菜・えのき)	米、春雨、マーガリン、 食パン、ブルーベ リージャム、いちご ジャム	豚肩肉、魚肉ソーセー ジ、卵、味噌、牛乳	玉ねぎ、生薑、きゅうり、 貝割れ大根、小松菜、え のき、コーン	醤油、料理酒、和風だし、ご まドレッシング、麦茶	ルヴァン 牛乳 サンディッチ(ジャム) 麦茶
12	土 ご飯 ささみチーズフライ 大根ツナサラダ 味噌汁(豆腐・葉)	米、サラダ油、マヨ ネーズ、豆乳ドーナツ	ささみチーズフライ、ツ ナ、味噌、豆腐、牛乳	きゅうり、人参、大根、ほ うれん草	中濃ソース、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 焼きドーナツ(チョコ) 牛乳
14	月 ご飯 おやこ煮 ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・揚げ)	米、油揚げ、砂糖、マ ヨネーズ、マカロニ	鶏むね肉、卵、ひじき、 ツナ、味噌、豆腐、きな 粉、牛乳	人参、玉ねぎ、きめさや	昆布つゆ、醤油、和風だし、 麦茶	やわらかおかき(のり塩) 麦茶 きなにマカロニ 牛乳

☆誕生会メニュー
☆季節の果物・プレミアムスイーツ

遅れてきた梅雨が、蒸し暑さを感じさせます。いよいよ、みんなで育てている野菜たちが大きくなってきま
した。立派に育った野菜たちを観察したり、絵に描いたりしたあとは、時期をみて収穫していく予定です。

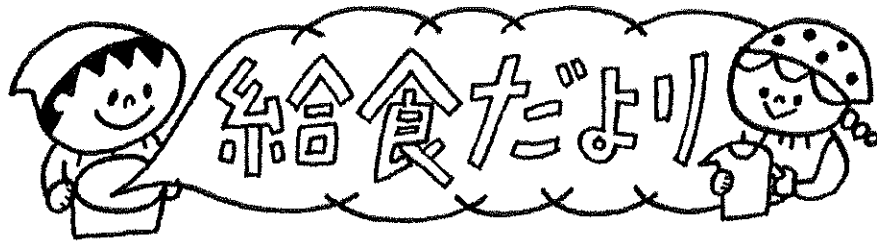
※仕入れにより献立を変更する場合がございます。



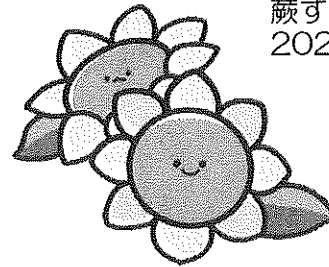
2025年7月献立表



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
15	火 納豆ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(大根・葉)	米、サラダ油、マヨ ネーズ	納豆、鮭、ツナ、味噌、 ヨーグルト、牛乳	大根、ブロッコリー、人 参、コーン、バナナ	塩、醤油、料理酒、和風だ し、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 ばななヨーグルト 麦茶
16	水 チキンカレー マカロニサラダ オレンジ 卵スープ(わかめ)	米、押麦、じゃが芋、 サラダ油、カレーフ レーク、マヨネーズ、 マカロニ	卵、鶏むね肉、魚肉 ソーセージ、わかめ、 牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、 オレンジ	ケチャップ、鶏がらだし、コン ソメ、麦茶	ちよぼちよぼ/アスバラ 麦茶 コーンフレーク 牛乳
17	木 ご飯(ごまなしふりかけ) たら、チーズ焼き(人参しりしり) ぶどうゼリー 味噌汁(小松菜・えのき)	米、サラダ油、砂糖、 ゼリーの素、せんべい	たら、チーズ、ツナ、 卵、味噌、牛乳	人参、小松菜、えのき	ごまなしふりかけかつお、 塩、ケチャップ、和風だし、 麦茶	ソフトサラダ 麦茶 フレンチトースト 牛乳
18	金 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ パニライス コンソメスープ(玉ねぎ・ほうれ ん草)	スパゲティ、ハヤシ フレーク、マヨネー ズ、小麦粉、砂糖、マ ヨネーズ、パニライス	牛豚ミンチ、豚ミンチ、 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、 きゅうり、コーン、ほうれ ん草	トマトピューレ、ケチャップ、 中濃ソース、塩、こしょう、鶏 がらだし、醤油、コンソメ	ルヴァン 牛乳 きつねおにぎり 麦茶
19	土 チャーハン カレーコロツケ わかめスープ(わかめ・玉ねぎ)	米、ごま油、サラダ 油、ドームケーキ	卵、鶏豚ミンチ、カレー コロツケ、わかめ、牛乳	人参、玉ねぎ	中華だし、中濃ソース、塩、 こしょう、味噌、鶏がらだし、 コンソメ、麦茶	マリービスケット 麦茶 ドームケーキ 牛乳
22	火 ご飯 タラの西京焼き(ほうれん草のソテー) いちごゼリー 大根スープ(大根・葉)	米、ゼリーの素	たら、白みそ、ペー コン、牛乳	ほうれん草、大根、大根 の葉	みりん、醤油、昆布白だし、 料理酒、塩、こしょう、麦茶	サッポロポテ ト 麦茶 ココアばなな 牛乳
23	水 カレーうどん さつま芋スティック フルーツヨーグルト	うどん、カレーフレ ーク、さつま芋、サラ ダ油、砂糖、米	鶏むね肉、油揚げ、 ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、人参、青ねぎ、 白桃缶、黄桃缶	昆布つゆ、昆布白だし、のり たまふりかけ	やわらかおかき(きな粉) 牛乳 卵ふりかけおにぎり 麦茶
24	木 ご飯 魚のオーロラソース(コロコロポテ ト) 大根ツナサラダ 味噌汁(豆腐・葉)	米、片栗粉、サラダ 油、砂糖、じゃが芋、 マヨネーズ	メルルーサ、ツナ、青さ のり、豆腐、味噌、牛 乳	きゅうり、人参、ほうれん 草、大根	中濃ソース、ケチャップ、和 風だし、麦茶	豆乳ウエハース 麦茶 アンパンマン/ビスコ 牛乳
25	金 ☆ご飯(ごまなしふりかけ) ハンバーグ 青りんごゼリー コンソメスープ(キャベツ・ 玉ねぎ)	米、ゼリーの素、ホッ トケーキミックス、砂 糖	鶏豚ミンチ、牛豚ミン チ、豆腐、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ	コンソメ、塩、こしょう、ケ チャップ、中濃ソース、鶏が らだし	どうぶつビスケット 麦茶 カップケーキ 牛乳
26	土 ご飯 おやこ煮 小松菜ともやしの磯和え 味噌汁(豆腐・揚げ)	米、砂糖、油揚げ、 チョコドーナツ	鶏むね肉、卵、豆腐、 味噌、牛乳	小松菜、もやし、人参、玉 ねぎ、きめさや	昆布つゆ、醤油、和風だし、 塩、麦茶	ハーベスト 麦茶 焼きドーナツ(チョコ) 牛乳
28	月 マーボー豆腐 春巻き 中華スープ(玉ねぎ・葉)	米、片栗粉、ごま油、 サラダ油、せんべい、 コッペパン	鶏豚ミンチ、大豆ミン チ、豆腐、味噌、春巻 き、きな粉	玉ねぎ、人参、白菜、おろ し生薑、大根の葉	中華だし、醤油、塩、こしょ う、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 きなこ揚げパン 牛乳
29	火 納豆ご飯 鮭の塩焼き ひじきサラダ 味噌汁(白菜・人参)	米、マヨネーズ、砂 糖、サラダ油、焼きそ ば麺	納豆、鮭、ツナ、味噌、 ひじき、牛乳	白菜、人参	塩、醤油、和風だし、オイ スターソース、中濃ソース、麦 茶	ちよぼちよぼ/アスバラ 牛乳 パニライス焼きそば 麦茶
30	水 ご飯 豚肉の生薑焼き 春雨サラダ 味噌汁(小松菜・えのき)	米、春雨、フライドポ テト	豚肩肉、魚肉ソーセー ジ、味噌、ヤクルト	玉ねぎ、生薑、きゅうり、 貝割れ大根、小松菜、え のき	醤油、料理酒、和風だし、麦 茶	マリービスケット 麦茶 フライドポテ ト ヤクルト
31	木 かきたまうどん 肉団子 バナナ	うどん、片栗粉、砂 糖、米	卵、わかめ、チキン ボール、牛乳	玉ねぎ、バナナ	みりん、料理酒、醤油、和風 だし、ケチャップ、中濃ソー ス、麦茶	ルヴァン 牛乳 わかめおにぎり 麦茶



蕨すこやか保育園
2025年 夏号



真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。
熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

夏バテ予防の食事

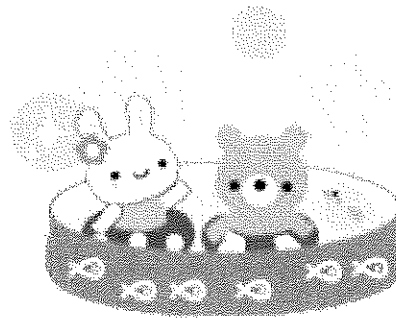
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

【夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素】

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

【落ちた食欲を取り戻す味付け】

- ・カレー粉⇒さまざまなスパイスや香りで食欲増進
- ・しょうが⇒少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどの酸味⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



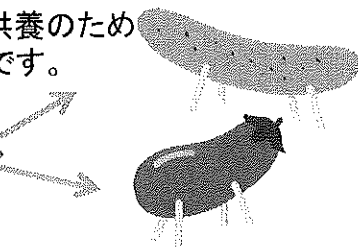
お盆

日本に古くから伝わる風習のお盆。

全国的には8月13日から16日に

行われる先祖供養のため
夏の恒例行事です。

これは何かな？



七夕祭り

七夕(たなばた)とは、織姫(おりひめ)さまと彦星(ひこぼし)さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7月7日の夜のこと。
短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けます。