



# 令和 7 年 7 月 献立予定表



日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
1	火	鶏団子スープ 小松菜納豆 バナナ	フルーチェ (みかん)	牛乳 せんべい	
2	水	筑前煮 野菜のゆかり和え みそ汁	牛乳 マシュマロリッツ	牛乳 チーズ	
3	木	じゃが芋のオムレツ 切り干し大根の煮物 オニオンスープ	牛乳 黄粉トースト	すいか	
4	金	スパゲッティナポリタン 野菜の昆布和え わかめスープ ミニゼリ	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 ジャムサンド	
5	土	焼ビーフン 果物	牛乳 ミニパン お菓子	リンゴ果汁	
6	日				
7	月	ドライカレー スープ 星形ハンバーグ 果物	牛乳 七タキラキラゼリー	牛乳 ビスコ	
8	火	豚汁 わかめご飯 白身フライ 野菜	2色ゼリー	牛乳 お魚ソーセージ	
9	水	じゃが芋のうま煮 みそ汁 鶏の照り焼き 果物	牛乳 揚げパン	リンゴ果汁 ふんわりコーン	
10	木	マカロニグラタン 華味鶏チキンカツ 南瓜スープ	牛乳 じゃこトースト	バナナ	
11	金	魚のかば焼き 野菜の胡麻和え チーズ	牛乳 ワッフル	プリン	
12	土	カレーライス 果物	牛乳 ミニパン お菓子	みかん果汁	
13	日				
14	月	豚肉と牛蒡の炒め物 ウインナー スティック胡瓜	牛乳 バナナケーキ	牛乳 カルシウムせんべい	
15	火	クリームシチュー ゴーヤとツナのサラダ 果物	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 コーンフレーク	
16	水	魚の塩こうじ焼き 野菜の胡麻和え オニオンスープ			
17	木	チキンライス 白身フライ ポテト 野菜 果物 リンゴ果汁	牛乳 クレープ	ふんわりコーン	お誕生会
18	金	カレーライス 豚カツ 野菜和え 果物	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 ハーベスト	
19	土	スパゲティミート 果物	牛乳 ミニパン お菓子	リンゴ果汁	
20	日				
21	月	海の日			

日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
22	火	豚肉と春雨スープ ミニハンバーグ 南瓜の含め煮	みたらし団子	牛乳 ふかし芋	
23	水	すき焼き煮 ゆで卵 胡瓜	牛乳 フライドポテト	牛乳 マカロニあべかわ	
24	木	魚のピザ焼 オニオンスープ 春雨の酢の物 果物	牛乳 ジャムサンド	バナナ	
25	金	鶏のから揚げ 人参サラダ トマト	牛乳 お菓子	牛乳 せんべい	
26	土	ハヤシライス 果物	牛乳 ミニパン お菓子	みかん果汁	
27	日				
28	月	マーボ豆腐 ナムル わかめスープ	牛乳 ピーチパイ	牛乳 ウエハース	
29	火	照り焼きチキンボール 団子汁 果物	ひじきおにぎり ミニゼリー	牛乳 ジャムサンド	
30	水	赤魚の味噌煮 ジャーマンポテト 果物	牛乳 ドーナツ	ヨーグルト	
31	木	ハンバーグ ひじき煮物 果物	牛乳 豆乳フレンチトースト	みかん	

## ◇ 夏の食生活ポイント ◇

☆ “1日3食” 食べましょう

1日の栄養は 朝・昼・夜の3食でバランスよく摂りましょう

☆冷たい物の摂りすぎに注意しましょう

冷たい物をとりすぎると胃が冷えて食欲がなくなってしまいます

☆食中毒に気を付けましょう

**夏は食材が傷みやすく食中毒の細菌は目に見えず臭いもないので気を付けましょう**

夏野菜を食べよう!

とうもろこし・かぼちゃ

なす・トマト・ゴーヤ



7月7日は七夕です

