



令和7年 7月の献立表



遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
1	火	ごはん	なすのみそ炒め	しらす和え 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	スイートポテト
2	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ	納豆和え 味噌汁 果物	牛乳	りんご	牛乳	パイ菓子、チーズ
3	木	ごはん	魚のパン粉焼き	ハロハロわかめ 味噌汁 果物	牛乳	ビスケット	スキム	パンケーキ
4	金	ごはん	ひじきハンバーグ	かぼちゃサラダ スープ 果物	牛乳	りんご	スキム	ローリングサンド
5	土		七夕会 (そうめん、すいか) 					
7	月	ごはん	マーボー豆腐	中華風和え 吸物 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	バニラクッキー
8	火	ごはん	ほうれん草のキッシュ	胡瓜のゆかり和え 吸物 果物	牛乳	りんご	牛乳	くず練り
9	水	ごはん	なすのミートグラタン	ひじきのサラダ スープ 果物	牛乳	バナナ	スキム	マシュマおこし
10	木	ごはん	魚のあんかけ	わかめ和え 味噌汁 果物	牛乳	ビスケット	スキム	マドレーヌ
11	金	お 弁 当 の 日 			牛乳	チーズ	牛乳	米菓子
12	土	ごはん	ひじきスパゲティ	竹輪のゴマ炒め スープ 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい
14	月	ごはん	炒り豆腐	法蓮草のゴマ和え 味噌汁 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	ココアプリン
15	火	ごはん	魚のゴマみそ焼き	もやしのナムル 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	ツナパン
16	水	ごはん	キャベツの春巻き	カミカミサラダ 吸物	牛乳	りんご	スキム	フルーツポンチ
17	木	カレー	夏野菜カレー	サイコロサラダ 果物	牛乳	チーズ	牛乳	クッキー菓子
18	金	パン	ミートピザ	人参しりしり スープ 果物	牛乳	りんご	スキム	フルーツゼリー
19	土	ごはん	冷やし中華	金平 吸物 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	おせんべい
21	月	海 の 日						
22	火	カレー	豆腐のキーマカレー	シーチキンサラダ ヨーグルト	牛乳	りんご	スキム	パウンドケーキ
23	水	ごはん	筑前煮	切干大根煮 吸物	牛乳	クラッカー	牛乳	フルーツヨーグルト
24	木	ごはん	魚の南蛮漬け	酢みそ和え 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	とうもろこし
25	金	誕生会	タコライス 五色和え スープ 果物		牛乳	バナナ	スキム	フルーツパフェ
26	土	お に ぎ り の 日 			牛乳	チーズ	牛乳	おせんべい
28	月	ごはん	豚肉の野菜炒め	五目煮 味噌汁 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	シフォンケーキ
29	火	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	キャベツのサラダ 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	塩ちんすこう
30	水	ごはん	宝袋煮	ゴマ酢和え 味噌汁 果物	牛乳	チーズ	スキム	棒アイス
31	木	ハヤシ	ハヤシライス	野菜サラダ 果物	牛乳	バナナ	牛乳	パイ菓子

誕生会、パンの日は箸のみお願いします。

※都合により献立変更することがあります

 **七夕そうめん** 

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。