

2025年 7月 よていにんでてひょう 石沢保育園								
日(曜日)		献立	未満児 朝のおやつ	未満児 フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主 な 食 材		
						赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1	火	サケのしそチーズ焼き トマト キャベツとささみの塩昆布和え パン 牛乳 オレンジ	ヨーグルト	しめじの甘辛煮	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ チーズ ささみ 牛乳	パン ジャム ごま油 米	青じそ トマト キャベツ 人参 塩昆布 オレンジ しめじ
2	水	麻婆豆腐 梅じゃこごはん スパニッシュオムレツ すまし汁 メロン	パン 牛乳	もやしの磯辺和え	●レーズン スコーン 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 ベーコン 麩	片栗粉 ごま油 バター じゃがいも 米 パン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 干しいたけ トマト レーズン ほうれん草 メロン もやし のり
3	木	ニラの肉巻き唐揚げ レタス たたききゅうり ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	人参の白和え	グレープフルーツ 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ ごま うす揚げ ヨーグルト 豆腐	片栗粉 マヨネーズ ごま油 米	生姜 ニラ レタス きゅうり たけのこ わかめ 人参 グレープフルーツ
4	金	ゴマだれ冷やし中華 かぼちゃのそぼろあんかけ 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	キャベツのおかか和え	おにぎり お茶	牛乳 ハム 卵 ごま 鶏ひき肉 グリンピース 花かつお	中華麺 片栗粉 米	バナナ きゅうり トマト わかめ かぼちゃ 生姜 キウイ キャベツ
5	土	冷やしラーメン ごぼうサラダ 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	シューマイ	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ハム ツナ缶 ごま シューマイ	中華麺 マヨネーズ	干しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんにく ごぼう 人参 オレンジ
7	月	【七夕行事食】 七夕ハヤシライス ところてんサラダ キラキラパフェ お茶	お菓子 牛乳	高野豆腐の オランダ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース チーズ カニカマ 高野豆腐	じゃがいも ごま油 アイス 米 ハヤシルウ ゼリー 片栗粉 生クリーム コーンフレーク	玉ねぎ 人参 しめじ パプリカ ところてん きゅうり レモン のり キウイ
8	火	赤魚のエスカベージュ おかひじきとささみのゴマ和え パン ビシソワーズ すいか	ヨーグルト	椎茸のチーズ焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 ささみ ごま 牛乳 チーズ	パン 小麦粉 米 オリーブオイル バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト おかひじき パセリ すいか しいたけ
9	水	【夏まつり】 焼きそば 鶏の唐揚げ ブロッコリー とうもろこし 杏仁豆腐	お菓子 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 豚肉 鶏肉	中華麺 片栗粉 米 マヨネーズ とうもろこし	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 ピーマン にんにく ブロッコリー 寒天 黄桃缶
10	木	豚肉の生巻焼き レタス ほうれん草の納豆和え ごはん みそ汁 バイナップル	パン 牛乳	人参のピクルス	●黒ゴマせんべい 牛乳	牛乳 豚肉 納豆 ごま	小麦粉 マヨネーズ オリーブオイル 小麦粉 米 ごま油 パン	生姜 レタス ほうれん草 ねぎ なす イングエン バイナップル 人参
11	金	ロールキャベツのトマト煮 みそポテト ごはん すまし汁 メロン	バナナ 牛乳	じゃこピーマン	オレンジ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 板かまぼこ しらす干し	パン粉 じゃがいも 米 小麦粉 ごま油	バナナ 玉ねぎ キャベツ トマト 舞茸 メロン ピーマン オレンジ
12	土	わかめ鶏うどん たけのことちくわのきんぴら 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	インゲンの揚げ浸し	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ	うどん ごま油	人参 干しいたけ わかめ ねぎ たけのこ 人参 キウイ インゲン
14	月	他人丼 きゅうりとトマトのガーリックサラダ みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	蓮根のマヨネーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 油揚げ	オリーブオイル 米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 干しいたけ きゅうり ほうれん草 トマト グレープフルーツ にんにく レモン しめじ ねぎ 蓮根
15	火	はんぺんのチーズはさみ揚げ せんキャベツ 小松菜とハムのナムル パン 牛乳 キウイ	ヨーグルト	鶏肉と大根の煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト はんぺん 卵 チーズ ハム 牛乳 鶏肉	パン ジャム 小麦粉 パン粉 ごま油 米	キャベツ 小松菜 人参 もやし キウイ 大根
16	水	豆腐のきのこそぼろあんかけ ナスのみそ炒め ごはん すまし汁 すいか	パン 牛乳	サケフレーク	●マーラーカオ 牛乳	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 サケ	片栗粉 小麦粉 練乳 米	干しいたけ しめじ えのき ねぎ なす ピーマン ニラ すいか 生姜
17	木	サバの南蛮漬け ごはん みそ汁 たけのことベーコンのバターソテー ヤクルト（ひよこ組～ヨーグルト）	お菓子 牛乳	トロトロオクラ	おにぎり お茶	牛乳 サバ ベーコン うす揚げ ヨーグルト 花かつお	片栗粉 バター 米 ヤクルト	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ たけのこ キャベツ
18	金	カレースバゲッティ レタスとじゃこのサラダ 卵とモロヘイヤのスープ メロン	バナナ 牛乳	チキンナゲット	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン しらす干し 卵 カニカマ チキンナゲット	スパゲッティ ごま油 オリーブオイル 米	バナナ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン レタス きゅうり のり モロヘイヤ メロン
19	土	ツナサンド 夏野菜ポトフ フルーツヨーグルト	お菓子 牛乳	豚肉とごぼうのしぐれ煮	お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶 ウインナー ヨーグルト 豚肉	パン マーガリン マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ なす トマト ピーマン バナナ パイン缶 みかん缶 ごぼう 生姜
21	月	海の日						
22	火	タラのムニエルきのこソース トマトニラ卵炒め パン キャベツのミルクチャウダー オレンジ	ヨーグルト	海藻サラダ	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ 卵 ベーコン 牛乳	パン ジャム 小麦粉 バター ごま油 米 じゃがいも	しいたけ しめじ えのき ニラ トマト もやし キャベツ 人参 オレンジ 海藻ミックス
23	水	酢豚 インゲンとちくわのゴマみそ和え ごはん すまし汁 グレープフルーツ	パン 牛乳	コーンポテト	●黒糖プリン	牛乳 豚肉 ちくわ ごま 豆腐 ゼラチン	片栗粉 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 生クリーム 米 パン	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン パイン缶 インゲン とろろ昆布 ねぎ グレープフルーツ
24	木	鶏手羽元とたけのこの煮物 人参しりしり ごはん みそ汁 メロン	お菓子 牛乳	オニオンフライ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏手羽元 ツナ缶 卵	ごま油 じゃがいも 天ぷら粉 米	たけのこ しめじ 生姜 人参 ふのり ねぎ メロン 玉ねぎ
25	金	なすの肉みそスタミナそうめん オクラとトマトの塩昆布サラダ 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	ブロッコリーのフリット	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 卵 チーズ	そうめん ごま油 片栗粉 オリーブオイル 小麦粉 米	バナナ ねぎ 生姜 にんにく もやし なす きゅうり オクラ トマト 塩昆布 キウイ ブロッコリー
26	土	ちゃんぽんうどん ほうれん草の白和え 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	煮卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 板かまぼこ 豆腐 ごま 卵	うどん ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ たけのこ ほうれん草 グレープフルーツ
28	月	キスのピカタ レタス ブロッコリーとささみのポン酢和え ごはん みそ汁 すいか	お菓子 牛乳	のり塩たけのこ	お菓子 牛乳	牛乳 キス 卵 チーズ ささみ 豆腐	小麦粉 オリーブオイル マヨネーズ ごま油 米	パセリ レタス ブロッコリー にんにく なめこ 大根 すいか たけのこ 青のり
29	火	ピーマンの肉詰め トマト 切干大根のはりはり漬け パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	キャベツとベーコンのスープ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 牛乳 ベーコン	パン ジャム 小麦粉 パン粉 米	ピーマン 玉ねぎ トマト 人参 切干大根 きゅうり 塩昆布 バナナ キャベツ
30	水	肉じゃが なすのピザ風焼き ごはん すまし汁 メロン	パン 牛乳	小松菜と卵の中華炒め	●きな粉マフィン 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース ベーコン チーズ 卵 きな粉	じゃがいも 片栗粉 米 ごま油 バター パン ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 干しいたけ ピーマン 糸こんにゃく なす わかめ えのき メロン 小松菜
31	木	オクラの肉巻きフライ せんキャベツ ひじきツナサラダ ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	かぼちゃの煮物	オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ツナ缶 うす揚げ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 米 コーン缶 マヨネーズ	オクラ キャベツ ひじき 人参 きゅうり 大根 しめじ かぼちゃ オレンジ

集米日 22日（火）