



令和7年度

7月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	さいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	かや体温にさる	体の調子を整える	午餵(米調乳)	午餵(食具)
1	火	エビマヨ 拌三絲 わかめスープ	エビ ハム 鶏肉 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	片栗粉 菜種油 マヨネーズ 上白糖 レモン果汁 春雨 ごま 米酢 薄口醤油 中華味 みりん 食塩	きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ(乾) えのき 菜ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ビスコ
2	水	●親子汁 メロン 大豆とさつまいもの揚げ煮	鶏肉 卵 かまぼこ 大豆(水煮) 牛乳 パールアガー スキムミルク	和風だし 薄口醤油 濃口醤油 さつまいも 片栗粉 三温糖 上白糖	玉ねぎ 人参 しめじ 菜ねぎ メロン	牛乳 1歳からのサッポロポテト	スキムミルク いりこ ★牛乳プリン
3	木	魚のムニエル ポテトサラダ コンソメスープ	的鯛 ハム ベーコン スキムミルク いりこ	料理酒 塩こしょう 薄力粉 有塩バター みりん ケチャップ ウスターソース 三温糖 コンソメ じゃがいも マヨネーズ 食塩 薄口醤油	人参 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ キャベツ セロリ 菜ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ カットパウム
4	金	焼うどん 味噌汁 味付けのり	豚肉 木綿豆腐 わかめ(乾) 味付けのり 味噌噌 スキムミルク いりこ	うどん 三温糖 濃口醤油 和風だし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 菜ねぎ	牛乳 ウエハース	スキムミルク いりこ ばかうけ
5	土 (パンの日)	食パン 白身フライ ポトフ	白身フライ ベーコン 卵 いりこ	食パン 菜種油 コンソメ 料理酒 薄口醤油 薄力粉 有塩バター じゃがいも 粉糖 ベーキングパウダー	トマト 大根 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ コーン 菜ねぎ	牛乳 せんべい	カルピス いりこ ★クッキー
6	日						
7	月	●鶏飯スープ 鶏飯 フルーツミックス	鶏肉 卵 味付けのり パールアガー スキムミルク いりこ	和風だし 食塩 みりん 料理酒 薄口醤油 三温糖 上白糖 バインジューズ	ほうれん草 しいたけ(乾) たくあん 菜ねぎ みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) りんご	牛乳 たべっちどうぶつ	スキムミルク いりこ ★ゼリー
8	火	味噌カツ けんちん汁 納豆	豚肉 鶏肉 厚揚げ 木綿豆腐 納豆 味噌噌 味噌噌 スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 バン粉 菜種油 三温糖 濃口醤油 和風だし 里芋 食塩 みりん 料理酒	しめじ ごぼう 大根 人参 菜ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ サラダせん
9	水	●サバカレー汁 サラダ バナナ	サバ 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	サラダ油 カレーウ じゃがいも 和風トレンジ 薄力粉 強力粉 有塩バター ドライイースト 上白糖 菜種油	人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり バナナ	牛乳 おとっと	スキムミルク いりこ ★ドーナツ
10	木	鮭の塩焼き ひじきの甘辛煮 味噌汁	鮭 鶏肉 ひじき(乾) 大豆(水煮) さつまあげ 竹輪 かまぼこ 味噌噌 牛乳 いりこ	和風だし 三温糖 料理酒 濃口醤油 かぼちゃ	しいたけ(乾) 人参 グリンピース 玉ねぎ しいたけ 菜ねぎ	牛乳 味しらべ	牛乳 いりこ しみチョコ
11	金	冷やし中華 焼売(揚げ) ふりかけ	ハム 焼売 絹ごし豆腐 きな粉 卵 スキムミルク いりこ	中華麺(乾) ごま油 米酢 濃口醤油 三温糖 菜種油 ふりかけ 白玉粉 上白糖	トマト きゅうり もやし	牛乳 メロン	スキムミルク いりこ キャラメルコーン
12	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ さつまあげ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 味噌噌 味噌噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 和風だし 三温糖 みりん 濃口醤油 ごま 薄口醤油 米酢	人参 竹の子 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 菜ねぎ	牛乳 クッキー	スキムミルク いりこ せんべい
13	日						
14	月	●冷汁 魚の天ぷら りんご	卵 ツナ 絹ごし豆腐 刻みのり タラ 牛乳 スキムミルク いりこ	和風だし 食塩 薄力粉 菜種油 ベーキングパウダー 三温糖 濃口醤油	きゅうり トマト 菜ねぎ しいたけ(乾) りんご 干しぶどう	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ★マラーカオ
15	火	チキンステーキ かばちゃサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 おろしにんにく 濃口醤油 ウスターソース 三温糖 みりん かぼちゃ マヨネーズ コンソメ マカロニ 薄口醤油	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ セロリ 菜ねぎ	牛乳 すいか	スキムミルク いりこ チョイス
16	水	●麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	合挽肉 木綿豆腐 鶏肉 味噌噌 甜面醬 絹ごし豆腐 スキムミルク いりこ	サラダ油 おろししょうが にんにく 三温糖 濃口醤油 ごま ごま油 中華味 みりん 薄口醤油 白玉粉	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 しめじ 竹の子 コーン しいたけ(乾) みかん(缶)	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ ★フルーツ白玉
17	木	うどん 味付けのり エビと野菜のかきあげ	鶏肉 かまぼこ エビ 卵 味付けのり スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし 食塩 薄口醤油 さつまいも みりん 薄力粉 菜種油	菜ねぎ しめじ 水菜 人参 しそ 玉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ どうぶつボーロ
18	金 (誕生会)	いなり寿司 魚の蒲焼き風煮 酢の物 赤だし ゼリー	油揚げ サバ しらす干し わかめ(乾) エビ 木綿豆腐 味噌噌 味噌噌 バナナアイス	米酢 上白糖 食塩 三温糖 濃口醤油 ごま 片栗粉 料理酒 中双糖 和風だし 薄口醤油 チョコソース	きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 なめこ 菜ねぎ みかん(缶) バイン(缶) メロン	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ ★パフェ
19	土	照り焼きミートボール ごま酢和え 味噌汁	肉団子 竹輪 味噌噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 みりん おろししょうが 片栗粉 ごま 米酢 和風だし	ブロッコリー 人参 コーン えのき 玉ねぎ 菜ねぎ	牛乳 たべっちどうぶつ	スキムミルク いりこ クッキー
20	日						
21	月						
22	火	●中華そば 卵スープ バインアップル	合挽肉 鶏肉 卵 味噌噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 おろししょうが にんにく 三温糖 濃口醤油 中華味 みりん 料理酒 薄口醤油	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ えのき しいたけ(乾) にら バインアップル	牛乳 ふんわりコーン	スキムミルク いりこ 豆乳ウエハース
23	水	魚の照り焼き 即席漬(カレー味) 味噌汁	鮭 味噌噌 スキムミルク	濃口醤油 みりん 料理酒 サラダ油 カレー粉 米酢 薄力粉 三温糖 和風だし かぼちゃ	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ しめじ 菜ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★ちんすこう
24	木	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 三色和え 赤だし	牛肉 卵 木綿豆腐 味噌噌 赤味噌 牛乳 いりこ	和風だし みりん 濃口醤油 薄口醤油 ごま サラダ油	玉ねぎ 菜ねぎ ほうれん草 もやし 人参 なめこ	牛乳 クッキー	牛乳 いりこ うまい棒
25	金	冷やしとうもろこし さつまあげ 味付けのり	鶏肉 卵 白身魚 木綿豆腐 味付けのり しらす干し 鰹節 いりこ	そうめん 和風だし 中双糖 料理酒 三温糖 食塩 菜種油 薄口醤油 さつまいも 濃口醤油 ごま油	きゅうり 菜ねぎ 人参 しいたけ(乾) 小松菜	牛乳 バインアップル	スキムミルク いりこ ★じゃこおにぎり
26	土	豚肉のしょうが焼き 味噌汁 わかめともやしの和え物	豚肉 わかめ(乾) ツナ 木綿豆腐 味噌噌	濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが 薄口醤油 食塩 和風だし	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 人参 大根 菜ねぎ	牛乳 ブリッツ	スキムミルク いりこ カルピス いりこ クッキー
27	日						
28	月	●八宝菜 鶏レバーの甘露煮 オレンジ	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまあげ うずら卵(缶) 鶏レバー スキムミルク いりこ	サラダ油 中華味 三温糖 薄口醤油 料理酒 片栗粉 濃口醤油 みりん 食塩 おろししょうが にんにく フライドポテト 菜種油	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 竹の子 菜ねぎ にら オレンジ	牛乳 アンパンバンせんべい	スキムミルク いりこ ★フライドポテト
29	火	サバの味噌煮 煮浸し すまし汁	サバ 味噌噌 油揚げ あおさのり 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	おろししょうが 三温糖 みりん 濃口醤油 和風だし 食塩 薄口醤油	キャベツ 人参 しいたけ えのき 菜ねぎ	牛乳 ぶどう	スキムミルク いりこ たべっちどうぶつ
30	水	●洋風かきたま汁 からあげ すいか	ベーコン 卵 鶏肉 牛乳 スキムミルク いりこ	コンソメ 薄口醤油 塩こしょう 食塩 みりん おろししょうが にんにく 料理酒 みりん 片栗粉 菜種油 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 上白糖	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 菜ねぎ すいか	牛乳 ビスケット	スキムミルク いりこ ★ホットケーキ
31	木	肉じゃが なます 味噌汁	牛肉 木綿豆腐 味噌噌 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 濃口醤油 みりん 米酢 ごま 薄口醤油 和風だし	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 しいたけ 菜ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ チョコチップクッキー

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。



食中毒に注意

お弁当(白ご飯)は、しっかり冷ましてから入れましょう。

・お弁当箱に入れてから冷まそうとすると、お米の表面に余分な水分がついた状態なので、蒸気が逃げずお弁当箱の下の方に余分な水分が残ってしまいます。

・食中毒を発生させる菌は、高温多湿を好みます。

・炊き込みご飯や混ぜご飯は、具材が水分を多く含んでおり、味付けの塩分で具材から水分が出やすかったりします。



お弁当箱・箸は、洗剤等を使い、毎日きれいに洗い乾燥しましょう。

・パッキンがあるお弁当箱を使っているご家庭は、パッキンも1つ1つ洗ってください。

