



令和8年度

7月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	力や体温になる	体の調子を整える	午前(赤満月)	午後(金魚)
1	水	●冷汁 魚の天ぷら すいか	卵 ツナ 絹ごし豆腐 タラ 牛乳 海苔 スkimミルク いりこ	和風だし 中双糖 薄口醤油 料理酒 食塩 ベーキングパウダー 薄力粉 菜種油 ココア グラニュー糖 サラダ油	きゅうり トマト しいたけ(乾) 葉ねぎ すいか	牛乳 クッキー	スキムミルク いりこ ★蒸しパン
2	木	チキンステーキ サラダ コンソメスープ	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 三温糖 ウスターソース 濃口醤油 みりん コンソメ 和風ドレッシング 薄口醤油	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ コーン きゅうり しめじ セロリ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ミニサラダ
3	金	ジャージャー麺 わかめスープ ふりかけ	豚挽肉 鶏肉 わかめ(乾) 卵 赤味噌 牛乳 スkimミルク いりこ	中華麺(乾) 中華味 三温糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油 食塩 上白糖 マーガリン ふりかけ	竹の子 玉ねぎ しいたけ(乾) きゅうり 人参 えのき 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ★プリン
4	土 (パンの日)	ロールパン ポトフ パナナ	ウィンナー スkimミルク いりこ	ロールパン コンソメ じゃがいも 料理酒 みりん 薄口醤油	大根 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ コーン 葉ねぎ パナナ	牛乳 青のりせん	スキムミルク いりこ クッキー
5	日						
6	月	●鶏飯スープ 鶏飯 ゼリー	鶏肉 卵 海苔 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 濃口醤油 さつまいも 薄力粉 菜種油 ゼリー	ほうれん草 しいたけ(乾) たくあん 人参 葉ねぎ ごぼう にら	牛乳 Caせんべい	スキムミルク いりこ ★がね
7	火	セタそうめん 魚の照り焼き のり塩ポテト	鶏肉 卵 サバ あおのり(乾) スキムミルク いりこ	そうめん 和風だし 中双糖 料理酒 薄口醤油 濃口醤油 じゃがいも みりん 有塩バター 食塩	オクラ ししいけ(乾) 人参 葉ねぎ きゅうり	牛乳 すいか	スキムミルク いりこ 星たべよ
8	水	●麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	合挽肉 木豆腐 麦味噌 甜面醤 鶏肉 パールアガー 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 ごま ごま油 薄口醤油 みりん	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 葉ねぎ みかん(缶) メロン パイン(缶)	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ ★フルーツゼリー
9	木	鮭のマヨネーズ焼き 野菜スープ フルーチェ(パナナ)	鮭 ベーコン 牛乳 いりこ	食塩 塩こしょう サラダ油 マヨネーズ コンソメ 薄口醤油 みりん フルーチェ	パセリ(乾) 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ふんわりロールケーキ
10	金	ラーメン 鶏レバーの甘露煮 味付けのり	豚肉 鶏レバー 味付けのり 卵 牛乳 スkimミルク いりこ	中華麺(乾) 鶏がらスープ 中華味 食塩 ラード お ろししょうが・にんにく 三温糖 濃口醤油 薄力粉 強力粉 ドライイースト 有塩バター 上白糖 菜種油 粉糖	キャベツ 葉ねぎ もやし 人参 にら	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ★ドーナツ
11	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 赤味噌 麦味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 和風だし 三温糖 濃口醤油 みりん 米酢 薄口醤油	人参 竹の子 しいたけ(乾) グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 スイートポテトビスケット	スキムミルク いりこ せんべい
12	日						
13	月	●洋風かきたま汁 ジャーマンポテト オレンジ	ベーコン 卵 ウィンナー 絹ごし豆腐 きな粉 スキムミルク いりこ	コンソメ 薄口醤油 塩こしょう 食塩 じゃがいも おろしにんにく サラダ油 白玉粉 上白糖	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ パセリ(乾)	牛乳 たべっこBABY	スキムミルク いりこ ★きな粉だんご
14	火	サバの味噌煮 酢の物 けんちん汁	サバ エビ わかめ(乾) しらす干し 麦味噌 鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ スキムミルク いりこ	おろししょうが 三温糖 みりん 米酢 濃口醤油 里手 こんにゃく 和風だし 食塩 薄口醤油	きゅうり もやし しめじ 人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 パナナ	スキムミルク いりこ 黒糖ミルク
15	水	●中華そばろ 卵スープ ゼリー	豚挽肉 鶏肉 卵 牛乳 麦味噌 スkimミルク いりこ	おろししょうが・にんにく サラダ油 三温糖 濃口醤油 中華味 みりん 薄口醤油 ホットケーキミックス 有塩バター ゼリー	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ しいたけ(乾)にら	牛乳 おっとっと	スキムミルク いりこ ★ワッフル
16	木	魚の塩焼き ひじきサラダ 味噌汁	鮭 ひじき(乾) ツナ 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 和風ドレッシング 和風だし かぼちゃ	人参 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 メロン	スキムミルク いりこ ミニサラダ
17	金	冷やし中華 焼売(揚げ) ふりかけ	ハム 卵 焼売 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 レ モン果汁 菜種油 ふりかけ 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 粉糖	トマト きゅうり もやし	牛乳 ぱりんこ	スキムミルク いりこ ★クッキー
18	土	豚肉のしょうが焼き 煮浸し 赤だし	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スkimミルク いりこ	濃口醤油 みりん サラダ油 和風だし おろししょうが 三温糖 薄口醤油 みりん	玉ねぎ キャベツ 人参 しいたけ なめこ 葉ねぎ	牛乳 キャラメルコーン	スキムミルク いりこ せんべい
19	日						
20	月	海の日					
21	火 (誕生会)	じゃこご飯 鶏の照り焼き ごま酢和え 味噌汁 メロン	しらす干し 鯉節 鶏肉 竹輪 麦味噌 アイスクリーム	うるち米 米酢 上白糖 食塩 ごま 濃口醤油 み りん おろししょうが 三温糖 和風だし スポンジケーキ チョコソース	小松菜 ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ えのき 葉ねぎ メロン みかん(缶) パイン(缶)	牛乳 ウエハース	スキムミルク いりこ ★パフェ
22	水	魚の蒲焼き風煮 白和え 赤だし	サバ 木綿豆腐 ひじき(乾) 麦味噌 赤味噌 卵 スキムミルク いりこ	片栗粉 中双糖 三温糖 料理酒 濃口醤油 ごま 食 塩 和風だし みりん 薄口醤油 薄力粉 上白糖 有塩 バター ベーキングパウダー レモン果汁	ほうれん草 人参 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ★マドレーヌ
23	木	豚カツ さつま汁 ゼリー	豚肉 卵 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 牛乳 いりこ	塩こしょう 薄力粉 パン粉 菜種油 里芋ケチャップ 中濃ソース さつまいも 和風だし ゼリー	人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 コンボタせん	スキムミルク いりこ 源氏パイ
24	金	チャプチェ 卵スープ 味付けのり	豚肉 鶏肉 人参 味付けのり スキムミルク いりこ	春雨 ごま油 ごま 三温糖 濃口醤油 中華味 みりん 薄口醤油 料理酒	ごぼう ビーマン パプリカ(赤・黄) 人参 もやし しいたけ(乾) しめじ 玉ねぎ えのき にら	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ 雪の宿
25	土	照り焼きミートボール 味噌汁 わかめともやしの和え物	肉団子 わかめ(乾) ツナ 木綿豆腐 麦味噌 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 薄口醤油 食塩 和風だし	もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人 参 しめじ 葉ねぎ	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ビスケット
26	日						
27	月	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 三色和え 赤だし	牛肉 卵 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌	和風だし 濃口醤油 薄口醤油 みりん 三温糖 サラダ油 ごま 米酢 うるち米	玉ねぎ 葉ねぎ ほうれん草 もやし なめこ	牛乳 ココナッツサブレ	スキムミルク いりこ ★おにぎり
28	火	エビマヨ 拌三絲 中華スープ	エビ ハム 鶏肉 スキムミルク いりこ	片栗粉 菜種油 マヨネーズ ケチャップ 三温糖 レモン果汁 春雨 ごま 米酢 薄口醤油 みりん 中華味 料理酒	きゅうり しめじ 人参 玉ねぎ コーン しいたけ(乾) 竹の子 葉ねぎ	牛乳 青のりせん	スキムミルク いりこ セブーレ
29	水	●カレー汁 マカロニサラダ メロン	豚肉 ハム きな粉 スキムミルク いりこ	サラダ油 じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ 塩こしょう 薄口醤油 ロールパン 菜種油 三温糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン メロン	牛乳 カニビス	スキムミルク いりこ ★揚げパン
30	木	魚の西京焼き なます すまし汁	鮭 麦味噌 わかめ(乾) はんぺん スキムミルク いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 ごま 米酢 薄口醤油 食塩	大根 人参 玉ねぎ えのき コーン 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ 豆乳ウエハース
31	金	きつねうどん からあげ 納豆	油揚げ 鶏肉 納豆 スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし 食塩 みりん 濃口醤油 三 温糖 おろししょうが・にんにく 片栗粉 料理酒 薄力粉 菜種油	ほうれん草 人参 葉ねぎ	牛乳 源氏パイ	スキムミルク いりこ ★ちんすこう

※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。

平安時代、「セタ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。



プール開き



便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

