



巨勢保育園

7月 予定献立表

令和8年7月1日

日付	曜日	昼 食	3時おやつ	未満児追加食		つぼみ献立
				10時	昼食	
1日	水曜	麦ご飯 魚のバター醤油焼き 卵と小松菜の炒め物 うす揚げの味噌汁 いりこ	牛乳 フルーツ	牛乳	茄子の煮物	お粥 魚の煮つけ 野菜煮 スープ フルーツ
2日	木曜	枝豆としらすのご飯 鶏のから揚げ レタスサラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	マカロニソテー	しらす粥 鶏肉煮 煮物 スープ フルーツ
3日	金曜	麦ご飯 魚の磯辺焼き ひじきと厚揚げの甘辛煮 えのきのすまし汁 いりこ	おにぎり	牛乳	オクラ和え	お粥 蒸し魚 ひじき煮 スープ フルーツ
4日	土曜	冷やしうどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照り焼き	うどん フルーツ
6日	月曜	コッペパン スパゲティミートソース 野菜添え 豆腐のスープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	さつま芋のオレ ンジ煮	お粥 肉団子と野菜煮 豆腐煮 スープ フルーツ
7日	火曜	七夕井 魚の唐揚げ風 キャベツの梅和え そうめん汁 フルーツ	ブラマンジェ	牛乳	南瓜煮	野菜粥 煮魚 野菜和え スープ フルーツ
8日	水曜	麦ご飯 ハンバーグ 胡瓜とトマトの和え物 もやしの味噌汁 いりこ	牛乳 フルーツ	牛乳	炒り卵	お粥 ハンバーグ トマト スープ フルーツ
9日	木曜	麦ご飯 魚のにんにく風味焼き 豚肉と茄子の炒め煮 しめじのすまし汁 フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	キャベツの和え 物	お粥 魚の煮つけ 茄子煮 スープ フルーツ
10日	金曜	麦ご飯 ぎせい豆腐 南瓜サラダ わかめのすまし汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	レバーの甘辛煮	お粥 肉豆腐 南瓜煮 スープ フルーツ
11日	土曜	夏 祭 り				
13日	月曜	ジャムパン 鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ トマトスープ フルーツ	棒アイス お菓子	牛乳	豆腐煮	お粥 魚の蒸し煮 和え物 スープ フルーツ
14日	火曜	麦ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 春雨のソテー オクラのすまし汁 いりこ	フルーツゼリー	牛乳	トマト和え	お粥 鶏団子 野菜の煮物 スープ フルーツ
15日	水曜	麦ご飯 魚の胡麻揚げ風 胡瓜の酢の物 きのこ汁 いりこ	スキムミルク フルーツ	牛乳	人参の金平	お粥 煮魚 蒸し野菜 スープ フルーツ
16日	木曜	お誕生会 チキンライス 鶏肉のクリーム煮 キャベツのサラダ 野菜スープ フルーツ ゼリー	スキムヨーグルト	牛乳	スクランブル エッグ	人参粥 蒸し鶏のあんかけ 野菜煮 スープ フルーツ
17日	金曜	麦ご飯 ミンチ天 野菜添え 茄子の味噌汁 いりこ	牛乳 チョコ蒸しパン	牛乳	粉ふきいも	お粥 魚の煮つけ 豆腐煮 スープ フルーツ
18日	土曜	焼きそば フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚のカレー煮	具だくさんそうめん フルーツ
20日	月曜	海 の 日				
21日	火曜	白パン 魚のケチャップ煮 野菜添え ピーマンのスープ フルーツ	フルーツポンチ	牛乳	マッシュポテト	お粥 魚の蒸し煮 野菜煮 スープ フルーツ
22日	水曜	麦ご飯 豚の味噌漬け焼き マカロニソテー 麩のすまし汁 いりこ	牛乳 フルーツ	牛乳	ひじきサラダ	お粥 豚団子 野菜和え スープ フルーツ
23日	木曜	ポークカレー 卵サラダ フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	高野豆腐の煮物	お粥 鶏肉煮 卵サラダ スープ フルーツ
24日	金曜	麦ご飯 魚のパン粉焼き 卵の花炒め 具だくさん汁 いりこ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳	煮豆	お粥 煮魚 豆腐煮 スープ フルーツ
25日	土曜	冷やし中華 フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の煮つけ	具だくさんうどん フルーツ
27日	月曜	クリームパン なすのミートグラタン コーンとトマトサラダ 野菜スープ フルーツ	棒アイス お菓子	牛乳	フライドおさつ	お粥 挽肉と茄子の蒸し煮 野菜煮 スープ フルーツ
28日	火曜	麦ご飯 魚の西京焼き ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁 いりこ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳	切り干し大根煮	お粥 魚の煮つけ 芋煮 スープ フルーツ
29日	水曜	麦ご飯 豚しゃぶサラダ かぼちゃの煮物 青菜のすまし汁 いりこ	スキムヨーグルト	牛乳	しらす入り炒り 卵	お粥 豚そぼろ煮 南瓜煮 スープ フルーツ
30日	木曜	とうもろこしご飯 魚のラビゴットソースかけ 炒り豆腐 卵スープ フルーツ	牛乳 フルーツ	牛乳	チーズ	コーン粥 魚の蒸し煮 豆腐煮 スープ フルーツ
31日	金曜	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 野菜添え オクラのすまし汁 いりこ	オレンジムース	牛乳	厚揚げ煮	お粥 鶏団子 野菜の煮物 スープ フルーツ

☺7月の給食は、夏野菜をふんだんに使用しています。夏バテ防止に効果的なトマトや胡瓜を使った料理、むくみ解消になる茄子、ビタミン豊富なスイカやメロンなどを多く取り入れています。

☺土用丑の日☺

今年は7月26日（日曜日）です。「土用丑の日」と言えば、うなぎが有名ですが、うなぎや梅干しなど名前に”う”の付くものを食べると、夏バテをせずに元気に過ごせると伝わっています。

ご自宅でも、”う”の付く鰻や梅干し、胡瓜やスイカといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。