



# 7月のメニュー



令和7年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	おせんべい	夏野菜カレー かみかみサラダ グレープフルーツ牛乳	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 カレールウ 調合油 いりごま 和風ドレッシングタイプ ホットケーキミックス 黒砂糖 麦茶	ふたも さきいか 普通牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん ホールトマト なす 福神漬 スズキニ 切干しいたけ きゅうり グレープフルーツ かぼちゃ	
2	水	おせんべい	わかめごはん さば塩焼 キャベツのおかか和え 豆腐とねぎの味噌汁 牛乳	ポテトフライ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 いりごま かつお節 めんつゆ 甘みそ かつおだし 食塩 調合油 麦茶	さば塩焼 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	キャベツ にんじん 長ねぎ えのきたけ フライドポテト 炊き込みわかめ	
3	木	おせんべい	ご飯 酢豚 もやしナムル もずくと卵の中華スープ 牛乳	豆乳きな粉寒天 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 砂糖 穀物酢 鶏がらだし 濃口しょうゆ 料理酒 食塩 いりごま ごま油 寒天 麦茶	ふたかた ロース 鶏卵 普通牛乳 調整豆乳 きな粉	たけのこ水蒸し たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ だいずもやし きゅうり おきなわもずく あさつき	
4	金	おせんべい	冷しきつねうどん かにかま天ぷら パナナ 牛乳	ゴマもちもちパン 麦茶	しょうゆせんべい うどん めんつゆ 顆粒和風だし 濃口しょうゆ 天ぷら用バター 白玉粉 ホットケーキミックス いりごま 麦茶	味付けいなり 蒸しかまぼこ かにかまぼこ 普通牛乳 バルメザンチーズ 普通牛乳	カットわかめ パナナ	
5	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょうともやし キャベツ	
7	月	ミニゼリーぶどう	コーンごはん 星のハンバーグ かぼちゃチーズサラダ ABCスープ 牛乳	七夕そうめん 麦茶	ミニゼリー 精白米 食塩 お好み焼きソース マヨネーズ コンソメ マカロニ そうめん めんつゆ 麦茶	ハンバーグ クリームチーズ 普通牛乳	コーン缶詰粒 トマトケチャップ かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ オクラ	
8	火	おせんべい	フィッシュサンド コールスローサラダ キノコスープ オレンジ 牛乳	豆腐団子(あんこ) 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン 濃厚ソース 穀物酢 砂糖 食塩 マヨネーズ コンソメ 上新粉 つぶしあん 麦茶	白身魚フライ 普通牛乳 完てん豆腐	キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 えのきたけ ぶなしめじ ハセリ たまねぎ オレンジ	
9	水	おせんべい	ご飯 チンジャオロース ひじき中華サラダ かに玉スープ 牛乳	スノーボールクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 チンジャオロースの素 緑豆はるさめ 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ ごま油 鶏がらだし 薄力粉 粉糖 麦茶	豚肉 ロースハム 絹ごし豆腐 鶏卵 かに かまぼこ 普通牛乳	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ たけのこ水蒸し ぎゅうり ひじき にんじん スイートコーン しいたけ 長ねぎ	
10	木	おせんべい	ご飯 肉じゃが きゅうりの浅漬け ワカメのみそ汁 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 顆粒和風だし 食塩 浅漬けの素 甘みそ かつおだし 麦茶 フルーチェ	ふたかた ロース 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	じゃがいも にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん きゅうり カットわかめ	
11	金	おせんべい	和風バター醤油パスタ サイコロサラダ パナナ ジョア	たこやき 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ 顆粒和風だし 有塩バター 濃口しょうゆ おろしんにんにく マヨネーズ 濃厚ソース かつお節 麦茶	ベーコン チーズ ジョア たこ焼き	ぶなしめじ たまねぎ ほうれん草 きゅうり にんじん さつまいも コーン缶詰粒 パナナ	
12	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん 乾わかめ	
14	月	ミニゼリーりんご	ご飯 鮭のチーズ焼き 彩サラダ コンソメスープ 牛乳	のりしおポップコーン 麦茶	ミニゼリー 精白米 フレンチドレッシング コンソメ 食塩 ポップコーン あおりの 調合油 麦茶	さけ とろけるチーズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	えのきたけ ぶなしめじ ブロッコリー スイートコーン にんじん きゅうり たまねぎ	
15	火	おせんべい	サラダうどん かしわ天 グレープフルーツ 牛乳	ヨーグルトケーキ 麦茶	しょうゆせんべい うどん マヨネーズ めんつゆ かつお節 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 麦茶	まぐろ油漬缶詰 さきみ 普通牛乳 プレーンヨーグルト	トマト きゅうり レタス グレープフルーツ	
16	水	おせんべい	ご飯 コーンシウマイ イカくん中華サラダ マーボー豆腐 麦茶	フルーツ牛乳寒天	しょうゆせんべい 精白米 ごま油 濃口しょうゆ 穀物酢 砂糖 いりごま マーボー豆腐の素 調合油 片栗粉 麦茶 寒天	シウマイ さきいか 木綿豆腐 ふたき肉 普通牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ しいたけ みかん 缶詰	
17	木	おせんべい	ご飯 カレイあんかけ ひじきの和風サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 牛乳	桃まん 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 顆粒和風だし 調合油 砂糖 濃口しょうゆ すりごま マヨネーズ めんつゆ 甘みそ ひとくち桃まん 麦茶	からすがいり かにかまぼこ 油揚げ 普通牛乳	たまねぎ にんじん 乾ひじき きゅうり スイートコーン 乾わかめ	
18	金		<b>夏祭りメニュー</b>					
19	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒中華だし ごま油 ミニゼリー		りょうともやし にんじん キャベツ	
21	月		<b>海の日</b>					
22	火	おせんべい	ケチャップライス チキンリング ポテトサラダ 豆苗のスープ 牛乳	ウインナーパイ 麦茶	しょうゆせんべい 調合油 マヨネーズ コンソメ 食塩 緑豆はるさめ バイロ皮 麦茶	ベーコン チキンリング ロースハム 普通牛乳 ウインナーソーセージ	青ピーマン にんじん トマトケチャップ じゃがいも きゅうり トウモロコシ たまねぎ	
23	水	おせんべい	ご飯 たらこの甘辛たれかけ ワカメの酢の物 切干大根の味噌汁 麦茶	カスタードプリン	しょうゆせんべい 精白米 塩コショウ 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖 穀物酢 ごま食塩 甘みそ かつおだし 麦茶	すけとうだら かにかまぼこ 油揚げ 普通牛乳	おろししょうが カットわかめ きゅうり 切干しいたけ にんじん あさつき	
24	木	おせんべい	スタミナ丼 キャベツとツナのサラダ オクラの味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	季節の野菜 麦茶	しょうゆせんべい 濃口しょうゆ みりん 風調味料 料理酒 中華だし いりごま 精白米 ごま油 穀物酢 砂糖 調合油 食塩 甘みそ かつおだし 麦茶	豚肉 まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳	たまねぎ ぶなしめじ たらこ おろしんにんにく にんじん キャベツ きゅうり オクラ	
25	金	おせんべい	冷し中華 肉だんご甘辛煮 オレンジ ジョア	ホットケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 ホットケーキ 有塩マーガリン 麦茶	ロースハム 鶏卵 ミートボール ジョア	きゅうり トマト しなちく 甘酢しょうが トマトケチャップ オレンジ	
26	土	おせんべい	焼うどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい うどん 調合油 ミニゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん キャベツ りょうともやし	
28	月	ミニゼリーぶどう	きつねごはん 鯖のゴマみそ焼き もやしの塩昆布和え すまし汁 牛乳	ココア揚げパン 麦茶	ミニゼリー 精白米 ごまめんつゆ 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ かつおだし ロールパン ビュアココア 調合油 麦茶	油揚げ さば 木綿豆腐 普通牛乳	りょうともやし きゅうり にんじん 塩昆布 糸みつば えのきたけ	
29	火	おせんべい	ミートスパゲティ ジャーマンポテト パナナ 牛乳	きな粉麩ラスク 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ 調合油 食塩 麦茶	ふたき肉 バルメザンチーズ ウインナーソーセージ 普通牛乳 きな粉	トマトケチャップ ホールトマト トマトソース たまねぎ しめじ なす ハセリ じゃがいも パナナ	
30	水	おせんべい	ご飯 はんぺんチーズフライ ブロッコリーとたまごのサラダ イタリアンスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 中濃ソース 調合油 フレンチドレッシング 食塩 コンソメ 麦茶	はんぺんチーズフライ 鶏卵 ベーコン プレーン牛乳	ブロッコリー にんじん コーン缶詰 たまねぎ パセリ みかん 缶詰 パナナ 黄桃缶	
31	木	おせんべい	ご飯 煮込みハンバーグ かんきつキャベツサラダ 野菜スープ 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 デミグラスソース 砂糖 和風ドレッシング コンソメ ホイップクリーム ハードビスケット 麦茶	ハンバーグ チーズ 普通牛乳	トマトケチャップ ぶなしめじ たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン えのきたけ ハセリ	

・二重線のメニューは新しいメニューです

◎献立は園の都合により変更することがあります。

## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

