

7月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	火	鯖のゴマ風味焼き	鯖	すりごま ごま油	生姜	醤油 酒
		小松菜の磯和え	もみのり		小松菜 人参	醤油
		じゃがいものみそ汁	みそ 油揚げ	じゃが芋	玉葱 ししいたけ 人参 葱	だしかつお
		シュガーパイ		パイシート グラニュー糖		
2	水	ミニぼんごさかな				せんべい
		ヨーグルト	牛乳			
		ピラフ	鶏肉	バター	人参 玉葱 ピーマン マリファルム ニンニク	コンソメ こしょう 塩
		ブロッコリーとパイン缶		三温糖 なたね油	ブロッコリー パイン缶	酢 塩 こしょう
3	木	中華スープ	ベーコン		人参 玉葱 白菜 葱	鶏がらスープ こしょう
		ほうれん草の蒸しケーキ	豆腐	ホットケーキミックス 三温糖	ほうれん草	
		牛乳	牛乳			
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐 鶏肉	三温糖	人参 玉葱 三度豆 干しいたけ	だしかつお みりん 酒
4	金	華風サラダ		ごま油 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢 醤油
		さつま芋もスティック		さつま芋 なたね油		塩
		牛乳	牛乳			
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	片栗粉 なたね油	生姜	酒 みりん 醤油
5	土	きゅうりの酢の物	チリメン 乾わかめ	三温糖	きゅうり	酢 塩
		豆腐のすまし汁	木綿豆腐		玉葱 人参 えのき 葱	だしかつお 醤油
		マカロニきな粉	きな粉	ツイストマカロニ 三温糖		
		牛乳	牛乳			
6	日	ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油	人参 白菜 もやし 葱 生姜	醤油 鶏がらスープ こしょう
		オレンジ			オレンジ	
		ミニマフィン				マフィン
		お星様せんべい				せんべい
7	月	牛乳	牛乳			
		七夕そうめん汁		そうめん	人参 玉葱 オクラ 大根	だしかつお 醤油
		星型ハンバーグ				星型ハンバーグ ケチャップ
		コールスローサラダ			キャベツ 人参 きゅうり コーン	マヨネーズ こしょう
8	火	七夕ゼリー				ゼリー
		星っこ				せんべい
		牛乳	牛乳			
		鮭の塩焼き	鮭			塩
9	水	ほうれん草のごま和え		すりごま	ほうれん草 人参	醤油
		なすのみそ汁	みそ 油揚げ		なす 玉葱 人参 葱	だしかつお
		ジャムサンドパン		デーブルロール グラニュー糖	パイナップル	ペクチン
		(パイナップル)				
10	木	牛乳	牛乳			
		トントん丼	豚肉	片栗粉 三温糖 なたね油	人参 玉葱 生姜	醤油 酒
		もやしのナムル		三温糖 ごま油 すりごま	もやし きゅうり 人参	醤油
		あおさ汁	乾あおさ 豆腐		玉葱 人参	だしかつお 醤油
11	金	野菜のチヂミ風おやき		上新粉 片栗粉 なたね油 三温糖	人参 玉葱 ニラ	醤油 酢 塩
		牛乳	牛乳			
		筑前煮	鶏肉	星芋 三温糖 なたね油	つぎこんにゃく 人参 れんこん	醤油 みりん 酒
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ごぼう 三度豆	
12	土	もちもちボール		白玉粉 ホットケーキミックス	ブロッコリー	醤油
		牛乳	牛乳	グラニュー糖 なたね油		
		中華揚げ団子	豚ひき肉	なたね油 片栗粉	玉葱 生姜 葱 干しいたけ	醤油 酒 塩
		シルバーサラダ		春雨 三温糖 なたね油	人参 きゅうり キャベツ みかん缶	酢 塩 こしょう
13	日	豆腐のみそ汁	みそ 木綿豆腐 油揚げ		人参 玉葱 葱	だしかつお
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩
		豆乳クッキー				クッキー
		牛乳	牛乳			
14	月	焼そば	豚肉 青のり	焼きそば麺 なたね油	人参 玉葱 キャベツ	焼きそばソース 塩 こしょう
		もやしのスープ			もやし 人参 玉葱 コーン 葱	コンソメ こしょう
		ミルクパン				パン
		ミニゼリー				ゼリー
15	火	牛乳	牛乳			
		つくね汁	鶏ひき肉 豆腐	片栗粉	生姜 人参 大根 玉葱 葱	だしかつお 醤油
		小松菜のごま和え		すりごま	小松菜 人参	醤油
		味付けのり				味付け海苔
16	水	シュガートースト		食パン グラニュー糖 バター		
		牛乳	牛乳			
		鯖のトマトソース煮	鯖	なたね油 片栗粉 三温糖	玉葱 人参 セロリ ニンニク トマト缶	ケチャップ 醤油
		大根サラダ		三温糖 なたね油	大根 きゅうり レモン汁	酢 塩
17	木	南瓜のみそ汁	みそ 油揚げ		南瓜 玉葱 しめじ 葱	だしかつお
		きな粉の蒸しケーキ	きな粉 豆乳 三温糖	ホットケーキミックス		
		牛乳	牛乳			

今月の郷土料理は、スペインの料理「鯖のトマトソース煮」です。

スペインでは、トマト料理が多く、鯖や鰯、鯉などをトマト煮やトマトソースをかけて食べたりします。

大量調理では魚は煮崩れしやすいので、揚げた鯖にトマトソースをかける調理方法にしています。

7月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	水	ビーフカレー 干切り野菜のサラダ ぶどうゼリー 二色せんべい 牛乳	牛肉	じゃが芋 なたね油 三温糖 なたね油 砂糖	玉葱 人参 ニンニク 生姜 りんご キャベツ 人参 きゅうり コーン ぶどうジュース	パーモント甘ロ 酢 塩 こしょう アガー せんべい
17	木	豚肉のしょうが焼き煮 華風和え 豆腐のくずし汁 リングドーナツ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 乾わかめ 鶏卵 牛乳	三温糖 なたね油 すりごま ごま油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 なたね油 三温糖 バター グラニュー糖	生姜 人参 きゅうり 白菜 玉葱 人参 葱	醤油 酒 醤油 だしかつお ベーキングパウダー
18	金	鶏肉の香り焼き フルーツサラダ 白玉麩のすまし汁 ずいか 花せんべい 牛乳	鶏肉 青のり	いりごま 三温糖 なたね油 白玉麩	生姜 キャベツ きゅうり ミカン缶 パイン缶 玉葱 人参 しめじ みつば ずいか	醤油 酒 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 せんべい
19	土	五目うどん りんご パウンドケーキ きかん棒 牛乳	牛肉 油揚げ 乾わかめ 出し昆布	三温糖 うどん	人参 ほうれん草 干しいたけ 葱 りんご	醤油 だしかつお パウンドケーキ おかき
21	月	海の日				
22	火	マーボーナス 中華漬け 蒸シューマイ フルーツボンチ ミレービスケット 牛乳	豚ひき肉 赤みそ	三温糖 ごま油 片栗粉 ごま油 三温糖	人参 玉葱 なす 葱 生姜 きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶	醤油 酢 醤油 パプリカ粉 塩 冷凍シューマイ サイダーゼリー ビスケット
23	水	<誕生日会> 豆腐のおとし揚げ マセドアンサラダ コンソメスープ わかめご飯 ミニカップゼリー カレー蒸しパン 牛乳	豆腐 豚ひき肉	片栗粉 なたね油 じゃが芋 なたね油 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 グリンピース 干しいたけ 人参 きゅうり コーン クリームコーン缶 玉葱 パセリ	醤油 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう わかめご飯の素 ゼリー パーモント甘ロ カレー粉
24	木	ひじきご飯 三色ごま和え 大根のみそ汁 フライドポテト (乳) かぼちゃあられ 牛乳	鶏肉 油揚げ チリメン 干しひじき みそ	三温糖 なたね油 すりごま 冷凍ポテト なたね油	人参 ほうれん草 人参 コーン 大根 人参 玉葱 葱	醤油 醤油 だしかつお 塩 あられ
25	金	牛肉のきんぴら風煮 ブロッコリーのおかか和え ししゃもの素焼き (0.1歳) ちりめん煮 お好み焼き 牛乳	牛肉 花かつお ししゃも チリメン	三温糖 ごま油 白ごま 三温糖 小麦粉	ごぼう 人参 玉葱 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ	醤油 みりん 酒 醤油 醤油 だしかつお お好みソース 塩
26	土	牛丼 さつま芋のみそ汁 抹茶饅頭 クラッカー 牛乳	牛肉 刻みのり みそ	三温糖 さつま芋	玉葱 玉葱 しめじ 人参 葱	だしかつお 醤油 みりん だしかつお 饅頭 クラッカー
28	月	中華風スープ 中華風サラダ ふりかけ シャーベット ミニのりすけ 牛乳	豚肉 ハム	片栗粉 ごま油 三温糖 白ごま ごま油 春雨	人参 白菜 玉葱 竹の子 葱 人参 もやし きゅうり	コンソメ 塩 酒 醤油 酢 醤油 ふりかけ シャーベット せんべい
29	火	◎ハンバーグ 和風サラダ 里芋のみそ汁 紅茶ケーキ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 みそ 牛乳 鶏卵 牛乳	バター パン粉 三温糖 なたね油 里芋 小麦粉 バター 三温糖	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 人参 玉葱 葱	ナツメグ 塩 こしょう ケチャップ 醤油 酢 塩 だしかつお ベーキングパウダー 紅茶
30	水	ナポリタン 豆腐スープ ◎鮭わかめのおにぎり 牛乳	ベーコン 豆腐	バター スパゲティ なたね油	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム 人参 玉葱 きゃべつ コーン 葱	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ こしょう 鮭わかめご飯の素
31	木	肉じゃが 白菜の磯和え 野菜チップス 牛乳	牛肉 ちみのり	三温糖 じゃが芋 なたね油 さつま芋 なたね油	人参 玉葱 三度豆 ごぼう つきこんにゃく 白菜 人参 れんこん	醤油 みりん 醤油 野菜チップス

◎印はそう組のお友達のリクエストメニューになっています。