

令和7年7月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	カや体温 とほる	体の調子 をととのえる
1	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	やきざかな、なすのごまみそあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、豆腐 わかめ、蒲鉾、牛乳	米、三温糖	茄子、小松菜、さやいんげん 人参、葱、果物
2	水	むぎちや おかし	ごはん	ぶたにくのしょうがやき、もやしのみそあえ ベビーサイン、むぎちや	ぎゅうにゅう じゃがいもこぶきに	豚肉、卵、牛乳	米、油、三温糖 じゃが芋	玉葱、もやし、きゅうり 人参、サイン
3	木	むぎちや くだもの	うめほし ごはん	とりにくのソテーのりふうみ、あげやさいのサラダ ひややっこ、むぎちや	むぎちや、ヨーグルト たねなしブルー	鶏肉、海苔、豆腐 ヨーグルト	米、油、三温糖	かぼちゃ、茄子 いんげん、ブルー
4	金	むぎちや おかし	めん	たなばたそうめん、たなばたデザート むぎちや	ぎゅうにゅう にんじんむしばん	ハム、卵、チーズ 牛乳、豆乳	そうめん、油 蒸しパンミックス粉	きゅうり、人参
7	月	むぎちや おかし	ごはん	なつやさいのドライカレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	米、油	玉葱、茄子、トマト、ピーマン 人参、モロヘイヤ、チンゲン菜、きゅうり
8	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、きりこんぶのもの なすみそじる	ぎゅうにゅう	魚の切り身、切り昆布 さつま揚げ、油揚げ、牛乳	米、油、ざらめ 米粉スティックケーキ	人参、えのき、小松菜 茄子、玉葱
9	水	むぎちや ヨーグルト	めん	ジャージャーめん、おくらいりおかかあえ くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう かすてら	豚挽肉、牛乳	中華生麺、油 三温糖、カステラ	きゅうり、玉葱、オクラ キャベツ、人参、果物
10	木	むぎちや おかし	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう パインクレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、油、三温糖 パインクレープ	りんご、玉葱、ピーマン キャベツ、きゅうり、モロヘイヤ
11	金	むぎちや ヨーグルト	パン	さかなのれもんず、スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや とうもろこし、チーズ	魚切り身、ハム 牛乳、チーズ	パン、片栗粉、三温糖 ｶﾞｸﾞﾏ、マヨネーズ	きゅうり、人参、玉葱 とうもろこし
14	月	むぎちや おかし	めん	なつやさいソースのスパゲティ、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	ベーコン、ウインナー 粉チーズ、牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、トマト、茄子 グリーンアスパラ、ピーマン、きゅうり
15	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	やきざかな、なすのごまみそあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、豆腐 わかめ、蒲鉾、牛乳	米、三温糖	茄子、小松菜、さやいんげん 人参、葱、果物
16	水	むぎちや おかし	ごはん	ぶたにくのしょうがやき、もやしのみそあえ ベビーサイン、むぎちや	ぎゅうにゅう じゃがいもこぶきに	豚肉、卵、牛乳	米、油、三温糖 じゃが芋	玉葱、もやし、きゅうり 人参、サイン
17	木	むぎちや くだもの	うめほし ごはん	とりにくのソテーのりふうみ、あげやさいのサラダ ひややっこ、むぎちや	むぎちや、ヨーグルト たねなしブルー	鶏肉、海苔、豆腐 ヨーグルト	米、油、三温糖	かぼちゃ、茄子 いんげん、ブルー
18	金	むぎちや おかし	めん	ぶたしゃぶそうめん、ゆでやさい フルーツゼリー、むぎちや	ぎゅうにゅう チーズむしばん	卵、豚肉、牛乳 豆乳、チーズ	そうめん、油、トマトソース 蒸しパンミックス粉	キャベツ、人参 さやいんげん
21	月			うみのひ				
22	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、きりこんぶのもの なすみそじる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚の切り身、切り昆布 さつま揚げ、油揚げ、牛乳	米、油、ざらめ 米粉スティックケーキ	人参、えのき、小松菜 茄子、玉葱
23	水	むぎちや ヨーグルト	めん	ジャージャーめん、おくらいりおかかあえ くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう かすてら	豚挽肉、牛乳	中華生麺、油 三温糖、カステラ	きゅうり、玉葱、オクラ キャベツ、人参、果物
24	木	むぎちや おかし	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう パインクレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、油、三温糖 パインクレープ	りんご、玉葱、ピーマン キャベツ、きゅうり、モロヘイヤ
25	金	むぎちや ヨーグルト	パン	さかなのれもんず、スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや とうもろこし、チーズ	魚切り身、ハム 牛乳、チーズ	パン、片栗粉、三温糖 ｶﾞｸﾞﾏ、マヨネーズ	きゅうり、人参、玉葱 とうもろこし
28	月	むぎちや おかし	めん	なつやさいソースのスパゲティ、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	ベーコン、ウインナー 粉チーズ、牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、トマト、茄子 グリーンアスパラ、ピーマン、きゅうり
29	火	むぎちや ヨーグルト	パン	とりのからあげ、マカロニサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや セルフラップおにぎり	鶏肉、牛乳 わかめ	パン、小麦粉、片栗粉 油、マヨネーズ、マヨネーズ、米	きゅうり、人参 玉葱、コーン
30	水	むぎちや おかし	ごはん	カレーピラフ、きゃべつのあますあえ ぎゅうにゅう	むぎちや みそポテト	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター、三温糖 じゃが芋、小麦粉	人参、玉葱、グリーンピース コーン、キャベツ、きゅうり
31	木	むぎちや ヨーグルト	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	豚肉、牛乳	蒸し中華麺、油 三温糖	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)



※都合により献立を変更することがあります。

【本格的な暑さに備えましょう】

暑さが日ごとに増えています。梅雨が明けると夏本番。暑さに慣れていないこの時季は食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとして体力を供えていきましょう。

【七夕の行事食「そうめん」】

そうめんは千年前から七夕の行事食でした。ルーツは中国伝来の「策餅(さくべい)」という小麦粉を縄のように編んだお菓子風の料理だといわれています。古代中国で7月7日に亡くなった帝の子の好物の策餅を供えたところ、無病息災で過ごせるようになったという伝説や、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったという説もあります。



	7月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	429	539	
たんぱく質 g	18.0	23.6	
脂質 g	13.8	19.5	
カルシウム g	216	305	
鉄 mg	2.8	2.6	
ビタミンC mg	22	28	
食塩相当量 g	1.7	2.2	