

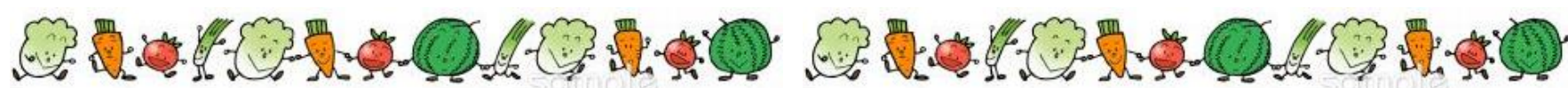


# 7月の献立表

## 令和7年度 ほほえみ保育園



| 日  | 曜日 | おやつ(午前) | 献立                                                                                           | おやつ(午後)         | 日  | 曜日 | おやつ(午前) | 献立                                                                                     | おやつ(午後)      |
|----|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | 火  | お菓子、牛乳  | 魚の南蛮漬け(赤魚、玉ねぎ、ピーマン、にんじん)<br>チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん)<br>すまし汁、果物                                 | マカロニのチーズ焼き、牛乳   | 16 | 水  | お菓子、牛乳  | 魚のこうじ焼き(鰯、麴)、いんげん<br>五色炒め(豚肉、にんじん、ほうれん草、しめじ、もやし)<br>みそ汁、果物                             | フルーツヨーグルト、お茶 |
| 2  | 水  | お菓子、牛乳  | 肉じゃが(豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃく、グリーンピース)<br>干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節)<br>みそ汁、果物    | サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳 | 17 | 木  | お菓子、牛乳  | ぶっかけうどん(ウインナー、卵、きゅうり、わかめ、かつお節、うどん)<br>ピーマンのおかか和え(ピーマン、白菜、かつお節、ごま)<br>果物                | ツナコーントースト、牛乳 |
| 3  | 木  | お菓子、牛乳  | チキンソテートマトソース添え(鶏肉、トマト、玉ねぎ)、ブロッコリー<br>昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん)<br>すまし汁、果物                       | ゆかりクッキー、牛乳      | 18 | 金  | お菓子、牛乳  | 八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、いんげん)<br>なたね和え(卵、小松菜、にんじん)<br>みそ汁、果物                           | 磯辺いももち、牛乳    |
| 4  | 金  | お菓子、牛乳  | 麻婆豆腐(豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース)<br>ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま)<br>みそ汁、果物                 | じゃが丸みたらし、牛乳     | 19 | 土  | お菓子、牛乳  | 鶏ごぼう汁(鶏肉、厚揚げ、里芋、にんじん、玉ねぎ、ごぼう)<br>きゅうりとわかめの酢の物(ちりめん、きゅうり、もやし、わかめ)<br>果物                 | きなこマカロニ、牛乳   |
| 5  | 土  | お菓子、牛乳  | 焼きそば(豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、かつお節、青のり、中華麺)<br>かぼちゃサラダ(ウインナー、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース)<br>果物            | おかかおにぎり、お茶      | 22 | 火  | お菓子、牛乳  | 干草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、ブロッコリー<br>チャプチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま)<br>みそ汁、果物             | シュガートースト、牛乳  |
| 7  | 月  | お菓子、牛乳  | ★行事食<br>竜田揚げ(鰯) とうもろこしごはん(米、とうもろこし)<br>和風サラダ(にんじん、キャベツ、小松菜、わかめ、ごま)<br>天の川そうめん汁(オクラ、そうめん)、スイカ | フルーツポンチ、牛乳      | 23 | 水  | お菓子、牛乳  | 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ<br>(鶏肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン)<br>粉ふきいも(じゃがいも)<br>すまし汁、果物                | コーン蒸しパン、牛乳   |
| 8  | 火  | お菓子、牛乳  | うま煮(豚肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、グリーンピース)<br>えのき納豆(ちりめん、納豆、えのき)<br>みそ汁、果物                   | バナナケーキ、牛乳       | 24 | 木  | お菓子、牛乳  | 夏野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、なす、いんげん)<br>きゅうりのゆかり和え(きゅうり、白菜、にんじん、ゆかり)<br>みそ汁、果物         | アイスクリーム、お茶   |
| 9  | 水  | お菓子、牛乳  | 小松菜入り炒り豆腐(ウインナー、豆腐、卵、小松菜)<br>野菜とひじきの和え物(あげ、ひじき、にんじん、きゅうり、キャベツ、かつお節)<br>すまし汁、果物               | お好み焼き、牛乳        | 25 | 金  | お菓子、牛乳  | 煮魚(赤魚)、にんじん<br>五目和え(あげ、しいたけ、小松菜、キャベツ、にんじん、糸こんにゃく、ごま)<br>すまし汁、果物                        | ビーフン、牛乳      |
| 10 | 木  | お菓子、牛乳  | 鶏の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、ブロッコリー<br>彩野菜のごま和え(にんじん、ほうれん草、白菜、とうもろこし、ごま)<br>みそ汁、果物                         | ピザトースト、牛乳       | 26 | 土  | お菓子、牛乳  | 肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん)<br>もやしのごま塩和え(もやし、にんじん、ほうれん草、ごま)<br>果物            | おじや、お茶       |
| 11 | 金  | お菓子、牛乳  | 豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、ブロッコリー<br>華風和え(もやし、にんじん、わかめ)<br>すまし汁、果物                                 | きなこ大豆、牛乳        | 28 | 月  | お菓子、牛乳  | 大豆入りカレーライス<br>(合挽ミンチ、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごはん)<br>グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー)<br>果物 | ホットケーキ、牛乳    |
| 12 | 土  | お菓子、牛乳  | スパゲッティミートソース<br>(豚ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、スパゲッティ)<br>フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん)<br>果物       | 磯の香おにぎり、お茶      | 29 | 火  | お菓子、牛乳  | 鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、にんじん<br>ほうれん草のコーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし)<br>みそ汁、果物        | 冷やしそうめん、お茶   |
| 14 | 月  | お菓子、牛乳  | 鶏の照り焼き(鶏肉)、ブロッコリー<br>切干大根のごま酢和え(ちりめん、切干大根、にんじん、キャベツ、小松菜、ごま)<br>みそ汁、果物                        | 豆腐ドーナツ、牛乳       | 30 | 水  | お菓子、牛乳  | 豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜)<br>野菜の酢の物(きゅうり、キャベツ、もやし)<br>すまし汁、果物           | 牛乳もち、牛乳      |
| 15 | 火  | お菓子、牛乳  | 高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐)<br>コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし)<br>すまし汁、果物                              | スイートポテト、牛乳      | 31 | 木  | お菓子、牛乳  | 五目汁(鶏肉、あげ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ)<br>おじゃごとじゃこのおかか和え(ちりめん、じゃがいも、かつお節)<br>果物                 | フレンチトースト、牛乳  |



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



## 熱中症に注意しましょう！

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態のことです。症状の一つに脱水症状があります。  
こまめな水分補給に加え、通気性の良い服装にしましょう。  
外出時には帽子をかぶりましょう。  
また、エアコンで適度に気温や湿度を下げ、風通しの良い場所に  
いるなど普段から意識しましょう。



水分補給を  
しよう



日の当たらない  
場所へ移動しよう



休憩を  
とろう



帽子を  
かぶろう



暑い時は  
マスクをはずそう



健康な体づくり  
をしよう

