

2025年7月



予定献立表

★7月の旬★

トマト・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・オクラ・ピーマン・パプリカ
いんげん・かぼちゃ・あゆ・すずき・スイカ・メロン・パイナップル・ぶどう・もも



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	468	17.5	13.7	2
3～5歳児	453	16.7	13	1.7

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
♡	♡ビスケット・牛乳 しょうゆラーメン キャベツとハムのカレー炒め 果物	♡芋けんぴ・牛乳 麦ごはん 魚の香味焼き 水菜と油揚げのお浸し オクラとお麩の味噌汁	♡ばりんこ・牛乳 ごはん 五目卵焼き ほうれん草ともやしの海苔和え かぼちゃの味噌汁	♡にぼし・飲むヨーグルト 手作りパン ミネストローネ ごまだれサラダ チーズ	♡ながかみこども園 ナポリタン サラダ スープ 果物
☆	☆ブルーベリーパイ・牛乳	☆きなこ揚げ大豆・牛乳	☆じゃがいもチーズおやき・牛乳	☆ツナの炊き込みご飯・牛乳	☆アイス
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡バナナ・牛乳 七夕そうめん 冬瓜のそぼろ煮 果物	♡ビスケット・牛乳 ビビンバ丼 チョレギサラダ たまごのスープ 果物	♡芋けんぴ・牛乳 ふりかけごはん 魚の塩焼き 豆入りひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	♡ばりんこ・牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツの甘酢サラダ わかめとたまねぎの味噌汁	♡にぼし・飲むヨーグルト 手作りパン 豆乳スープ 夏野菜のチーズ焼き 果物	♡ながかみこども園 カレーライス サラダ 果物
☆七夕フルーツポンチ	☆ピザトースト・牛乳	☆アイス	☆黒糖もち・牛乳	☆梅おかかごはん・牛乳	☆アイス
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 千切り野菜のサラダ 大根となめこの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 冷やしきつねうどん オクラとささみのサラダ 果物	♡芋けんぴ・牛乳 かき揚げ丼 きゅうりとわかめの酢の物 冬瓜の味噌汁	♡ばりんこ・牛乳 ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 チンゲン菜とじゃこの和え物 じゃがいもの味噌汁	♡にぼし・飲むヨーグルト 手作りパン ビーンズスープ かぼちゃのコロコロサラダ 果物	♡ながかみこども園 おにぎり たまご焼き・から揚げ 味噌汁
☆フルーツヨーグルト	☆プリン・牛乳	☆すいか	☆みかんゼリー・牛乳	☆炒飯・牛乳	☆アイス
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)お茶会	25日(金)誕生会	26日(土)
♡	♡ビスケット・牛乳 冷やし中華 ほうれん草とコーンの炒め物 果物	♡芋けんぴ・牛乳 麦ごはん 魚の味噌焼き オクラとトマトのおかか和え 油揚げと水菜の味噌汁	♡ばりんこ・牛乳 ごはん 厚揚げとピーマンの炒め煮 にんじんしりしり 青菜としめじの味噌汁	♡にぼし・飲むヨーグルト 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 果物	♡ながかみこども園 そぼろ丼 ピーマンとにんじんのきんぴら 味噌汁
☆	☆食パンメロンパン・牛乳	☆ぐるぐるクッキー・牛乳	☆水まんじゅう	☆にんじんケーキ・牛乳	☆アイス
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	◆ファミリーデー:7日～11日 ◆誕生会:25日	
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 豚しゃぶ梅サラダ 味噌けんちん汁 果物	♡ビスケット・牛乳 冷製トマトパスタ きゅうりとささみの和え物 コンソメスープ 果物	♡芋けんぴ・牛乳 麦ごはん 魚のパン粉焼き 彩りサラダ オクラと豆腐の味噌汁	♡ばりんこ・牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ トマトの中華スープ 果物		
☆フルーチェ	☆梅ジュースケーキ・牛乳	☆アイス	☆冷やししるこ		

7月7日は七夕の日

七夕は1年に1度、織姫と彦星が天の川を渡って会うというお話だけでなく、「畑作の収穫祭」という意味を持ちなす、きゅうりとといった夏野菜の成熟を祝い神様とその恵みに感謝をする行事でもあります。園庭で子どもたちと一緒に夏野菜を育てています。自分たちで育てた野菜はどんな味がするのかな？収穫が待ち遠しいです。



夏の飲み物

暑い夏には、よく汗をかくため水分補給が必須となります。水分を補給する際は、砂糖を摂りすぎないように注意しましょう。水分補給のポイントは、少しずつ、ゆっくりと常温の麦茶や番茶を飲むことです。園でも細めに水分補給をするよう心掛けていきます。

