



2025年 7月予定献立表



昭和学園
昭和幼稚園・なかよし保育園
管理栄養士 藤松 樹里

★幼稚園

★保育園

日	曜日	献立名			献立材料名				備考
		10時(未満児)	12時 副食	未満児追加食	3時 おやつ 未満児のみ	血や肉をつくる	カヤ体温となる	からだの調子をよくなる	
1	火	牛乳	☆自園給食☆ ごはん 生姜焼き キャベツサラダ みそ汁 くだもの	焼き豆腐	ミルク 野菜ゼリー 牛乳	牛乳 スキムミルク 豚肉 シーチキン 煮 干し 米みそ 豆腐 イナアガー	米 三温糖 ごまド レッシング 上白糖	生姜 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ 人参 枝豆 赤 ピーマン 大根 ほうれん 草 野菜ジュース りんご ジュース バナナ	
2	水	牛乳	ごはん 手作りさつま揚げ 切干大根の和え物 すまし汁 くだもの	蒸し野菜	ミルク 枝豆パン 牛乳	牛乳 スキムミルク 白身魚すり身 鶏ささ み 煮干し	米 なたね油 三温 糖 ごま ごま油 ホッ トケーキミックス シュ レッドチーズ	玉ねぎ 人参 ホールコー ン缶 木耳 きゅうり 切 干大根 えのきたけ しめ じ チンゲン菜 ブロッコリー さつま芋 枝豆 りんご	
3	木	牛乳	☆自園給食☆ ごはん 夏野菜のキーマカレー カラフルサラダ ゼリー	蒸し鶏	プリン 牛乳	牛乳 合い挽き肉 豚ひき肉 鶏ささみ イナアガー	米 カレールー イタリ アンドレッシング マヨ レ プリンミックス 上 白糖	人参 玉ねぎ マッシュ ルーム水煮 ホールコー ン缶 スズキニ なす 南 瓜 枝豆 生姜 にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン キャベツ りん ごジュース りんご	
4	金	牛乳	ごはん 豚肉となすのみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁 くだもの	冷奴	ミルク 人参ケーキ 牛乳	牛乳 スキムミルク 豚肉 米みそ ロース ハム 煮干し 豆腐 豆乳	米 ごま油 片栗粉 パスタ麺 エッグケ ア マヨレ ホットケ キミックス なたね油 上 白糖	人参 玉ねぎ なす 赤 ピーマン 黄ピーマン 青 ピーマン きゅうり レタス 大根 小松菜 りんご	
5	土		ごはん 鶏肉のガーリック焼き ナムル 中華スープ くだもの		おかし 牛乳	牛乳 鶏肉	米 三温糖 ごまご ま油 おかし	にんにく もやし きゅうり ほうれん草 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 バナ ナ	
7	月	牛乳	ちらし寿司 鮭の塩焼き 和え物 七夕そうめん汁 くだもの		オレンジ蒸しバ ン 牛乳	牛乳 スキムミルク 刻みのり 錦糸卵 桜でんぶ 鮭 煮干し	米 三温糖 そうめん ホットケーキミックス マーメイドジャム	干し椎茸 ごぼう れんご ん 人参 さやいんげん ホールコーン缶 白菜 も やし えのきたけ 小松菜 玉ねぎ オクラ メロン	
8	火	牛乳	♪お誕生会メニュー♪ ☆自園給食☆ ハンバーガー (照焼きハンバーガー・レタ ス・パンズ) フライドポテト フルーツミックス	スープ	ミルク 焼きおにぎり 牛乳	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 合いびき肉 豆腐 かつお節	米 パンズ ロールパ ン パン粉 じゃが芋 なたね油 上白糖	レタス チンゲン菜 玉ねぎ 人参 大根 ホールコー ン缶 みかん缶 バイン缶 バナナ りんご	
9	水	牛乳	ごはん きのこ入りオムレツ おかか和え コンソメスープ くだもの	納豆	ミルク わらびもち 牛乳	牛乳 スキムミルク 卵 かつお節 納豆 きな粉	米 三温糖 ダイス チーズ 片栗粉 上 白糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 しめじ マッ シルーム水煮 グリンピー ス キャベツ もやし 南瓜 ドライパセリ りんご	
10	木	牛乳	☆自園給食☆ 冷やし中華 エビしゅうまい くだもの	ごはん チンゲン菜のスー プ	フレンチトースト 牛乳	牛乳 ロースハム 錦 糸卵 しゅうまい 卵	米 中華麺 ごま油 食パン 上白糖 粉 糖 三温糖	トマト きゅうり もやし 木 耳 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ	
11	金	牛乳	ごはん 魚のフライ 大根サラダ みそ汁 くだもの	レバー煮	ミルク クッキー 牛乳	牛乳 スキムミルク あじ まだい カットわ かめ 煮干し 米みそ 鶏レバー 卵	米 薄力粉 パン粉 和風ドレッシング 三 温糖 バター 上白 糖 なたね油	大根 きゅうり 人参 ホ ールコーン缶 玉ねぎ 人参 なす こねぎ 生姜 にら りんご	
12	土		ごはん チンジャオロース 南瓜の煮物 すまし汁 くだもの	ドレッシング和え	おかし 牛乳	牛乳 豚肉 煮干し 豆腐	米 三温糖 片栗粉 おかし	にんにく 生姜 木耳 青 ピーマン 赤ピーマン たけ のこ水煮 南瓜 グリン ピース チンゲン菜 玉ね ぎ 人参 レタス きゅうり バナナ	
14	月	牛乳	ごはん 松風焼き きゅうりの酢の物 すまし汁 くだもの	人参の甘煮	ミルク 芋ようかん 牛乳	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 煮干し 寒天	米 パン粉 ごま 三 温糖 さつま芋 上白 糖	玉ねぎ 人参 グリンピー ス きゅうり 大根 干しい たけ もやし ほうれん草 りんご	
15	火	牛乳	☆自園給食☆ シリアンライス (2歳別盛り) 夏野菜のスープ くだもの	高野豆腐の煮 物	ミルク ホットケーキ 牛乳	牛乳 スキムミルク 牛肉 豚肉 米みそ 凍り豆腐	米 三温糖 エッグケ ア ホットケーキミックス メープルシロップ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 赤ピーマ ン 黄ピーマン しめじ な す 冬瓜 ドライパセリ す いか	

2025年 7月予定献立表

★幼稚園

★保育園

日	曜日	10時(未満児)		日	曜日	献立名			献立材料名			備考
		12時 副食	注			12時 副食	未満児追加食	3時 おやつ 未満児のみ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする	
16	水	ごはん 魚のつけ焼き チーズサラダ みそ汁 くだもの	注 文者 のみ	16	水	ごはん 魚のつけ焼き チーズサラダ みそ汁 くだもの	トマト	ミルク ヌードルスナック 牛乳	牛乳 スキムミルク あじ まだい タイス チーズ 煮干し 豆腐 米みそ 青のり	米 三温糖 うどん麺 なたね油	生姜 キャベツ きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ 大 根 こねぎ トマト みかん 缶	幼 12:00降園
17	木	ごはん 肉豆腐 さつまいもの天ぷら すまし汁 くだもの		17	木	ごはん 肉豆腐 さつまいもの天ぷら すまし汁 くだもの	サラダ	ヨーグルト 牛乳	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 煮干し 鶏ささ み ヨーグルト	米 糸こんにゃく 三 温糖 薄力粉 さつま 芋 なたね油 マヨレ 上白糖 苺ソース	玉ねぎ 人参 白菜 しめ じ ねぎ もやし 小松菜 きゅうり りんごジュース バ ナナ	
18	金	ごはん 鶏のバーベキューソース れんこん入りサラダ 青菜のスープ くだもの		18	金	ごはん 鶏のバーベキューソース れんこん入りサラダ 青菜のスープ くだもの	きのこのソテー	ミルク ちんすこう 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉 シーチキン	米 エッグケア 薄力 粉 上白糖 なたね 油	玉ねぎ 生姜 にんにく れんこん きゅうり キャベツ 人参 チンゲン菜 白菜 エリンギ 赤ピーマン ホー ルコーン缶 しめじ りんご	
19	土			19	土	小盛りごはん 焼きそば ごまネーズ和え かきたま汁 くだもの		おかし	牛乳 豚肉 青のり 鶏ささみ 煮干し 卵	米 中華麺 なたね 油 ごま エッグケア おかし	キャベツ 人参 玉ねぎ にら レタス きゅうり えの きたけ ほうれん草 バナナ	
21	月	海の日		21	月							
22	火	ごはん 唐揚げ コーン入りサラダ わかめスープ くだもの	注 文者 のみ	22	火	ごはん 唐揚げ コーン入りサラダ わかめスープ くだもの	蒸し南瓜	ミルク スイートポテト 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉 カットわかめ オ リーブ油	米 片栗粉 なたね 油 オリーブ油 三温 糖 さつま芋 上白糖	生姜 キャベツ 人参 ホールコーン缶 きゅうり 玉ねぎ もやし チンゲン 菜 南瓜 バナナ	幼 12:00降園 終業式
23	水	ごはん ふわふわ豆腐の野菜あん ひじきサラダ みそ汁 くだもの		23	水	ごはん ふわふわ豆腐の野菜あん ひじきサラダ みそ汁 くだもの		ミルク 豆乳プリン 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏ひき肉 豆腐 シー チキン ひじき 煮干 し 切り麹 米みそ 豆乳 イナアガー き な粉	米 片栗粉 三温糖 エッグケア 上白糖	生姜 えのきたけ 人参 みつば 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン こねぎ バイン 缶	
24	木	ごはん 魚のもみじ焼き 筑前煮 すまし汁 くだもの		24	木	ごはん 魚のもみじ焼き 筑前煮 すまし汁 くだもの	ほうれん草のお 浸し	ジャムサンド 牛乳	牛乳 まだい 赤魚 鶏もも肉 煮干し	米 エッグケア 三温 糖 こんにゃく 食パン 苺ジャム	人参 大根 ごぼう 干し いたけ いんげん もやし 小松菜 ほうれん草 キャ ベツ バナナ	年長園内 キャンプ
25	金	トマトヌードル 豚しゃぶサラダ くだもの		25	金	トマトヌードル 豚しゃぶサラダ くだもの	ごはん 焼き魚	ミルク 大豆ののり塩ス ナック 牛乳	牛乳 スキムミルク 豚肉 鮭 ボイル大 豆	米 うどん麺 ごまド レッシング 片栗粉 ごま なたね油	人参 玉ねぎ トマト 葉 ねぎ きゅうり レタス もや し 赤ピーマン りんご	年長園内 キャンプ
26	土			26	土	そぼろ丼 ごはん 鶏そぼろ お浸し のつべい汁 くだもの	豆腐の変わり焼 き	おかし 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 鶏 肉 煮干し 豆腐 青のり	米 三温糖 こんにゃ く 片栗粉 マヨレ おかし	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのきたけ 生姜 いんげ ん ホールコーン缶 白菜 もやし ほうれん草 ごぼう 大根 こねぎ バナナ	
28	月	ごはん 揚げ魚の甘酢だれ さつまいものサラダ みそ汁 くだもの	注 文者 のみ	28	月	ごはん 揚げ魚の甘酢だれ さつまいものサラダ みそ汁 くだもの	ブロッコリー	ミルク ハートパイ 牛乳	牛乳 スキムミルク ま だい 赤魚 煮干し 米みそ	米 三温糖 片栗粉 なたね油 さつま芋 エッグケア パイ皮 グ ラニュー糖	玉ねぎ きゅうり 枝豆 ホールコーン缶 人参 大 根 ほうれん草 ブロッコ リー りんご缶	チャレンジ活 動・自由登 園 (幼12:00 降園)
29	火	ごはん 麻婆なす 中華和え 春雨スープ くだもの		29	火	ごはん 麻婆なす 中華和え 春雨スープ くだもの	こぶき芋	ミルク 煮豆 牛乳	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 豚肉 青 のり 金時豆	米 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 春雨 じゃが芋 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ こねぎ なす 切干大根 きゅうり 人参 もやし チンゲン菜 バナナ	
30	水	ごはん 焼肉風 厚揚げの煮物 すまし汁 くだもの		30	水	ごはん 焼肉風 厚揚げの煮物 すまし汁 くだもの		ミルク フルーツゼリー 牛乳	牛乳 スキムミルク 豚肉 牛肉 厚揚げ 煮干し イナアガー	米 三温糖 上白糖	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 白菜 レ タス きゅうり みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご	
31	木	ごはん 甘辛チキン ピーマン炒め コーン入りスープ くだもの		31	木	ごはん 甘辛チキン ピーマン炒め コーン入りスープ くだもの	オクラ和え	揚げパン 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 きな粉	米 三温糖 ビーフ なたね油 じゃが芋 すいか	生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールコーン缶 ド ライパセリ オクラ すいか	

☆1号認定・・・7/16～7/31(土曜日を除く)は、7月午前保育・夏期休業期間中の給食注文をされている方へのみの提供です。

☆プレスクール・・・7/16・7/17・7/22・7/23・7/24・7/29・7/30・7/31は、給食注文をされている方へのみの提供です。

☆2・3号認定・・・今まで通りの完全給食です(ただし5歳は7/24は園内キャンプのため、0～4歳のみの提供になります)。

☆材料の仕入れの関係等により、献立が変更になる場合がございます。