

2025年 7月 いちご組 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

月	火	水	木	金	土
	1 自 ごはん 生姜焼き キャベツサラダ 小麦・大豆・ごま・魚 みそ汁 魚 バナナ ・焼き豆腐 大豆 野菜ゼリー	2 ☺ ごはん 手作りさつま揚げ 魚 切り干し大根の和え物 ごま すまし汁 魚 りんご ・蒸し野菜 枝豆パン 大豆・乳・小麦	3 自 ごはん 夏野菜のキーマカレー 大豆 カラフルサラダ 大豆 ゼリー ・蒸し鶏 大豆 プリン 乳・大豆	4 ごはん 豚肉となすのみそ炒め ごま スパゲッティサラダ 小麦・大豆 すまし汁 魚 りんご ・冷奴 大豆 人参ケーキ 大豆・小麦	5 ごはん 鶏肉のガーリック焼き ナムル ごま・大豆 中華風スープ バナナ おかし
	7 ☺ ちらし寿司 大豆 鮭の塩焼き 魚 和え物 大豆 七タそうめん汁 魚・小麦 りんご オレンジ蒸しパン 小麦	8 自 誕生会 ごはん 照り焼きハンバーグ 大豆・小麦 レタスサラダ フライドポテト バナナ ・スープ 小麦・大豆 焼きおにぎり 魚	9 ☺ ごはん きのこ入りオムレツ 卵・乳・トマト・大豆 おかか和え 魚・大豆 コンソメスープ 小麦・大豆 りんご ・納豆 大豆 さつま芋きなこ 大豆	10 自 冷やし中華 小麦・大豆・ごま・トマト・卵・乳 鶏肉の塩焼き バナナ ・ごはん ・チンゲン菜のスープ フレンチトースト 卵・乳・小麦	11 チャレンジ活動終了日 ごはん 魚のフライ 魚・小麦・トマト 大根サラダ 大豆・小麦 みそ汁 魚 りんご ・レバー煮 クッキー 卵・乳・小麦
14 ☺ ごはん 松風焼き 小麦・ごま・卵・大豆 きゅうりの酢の物 すまし汁 魚・大豆 りんご ・人参の甘煮 芋ようかん	15 シシリアンライス 肉の甘辛炒め トマト (0-2歳別盛り) 茹で野菜 大豆 夏野菜のスープ 小麦・大豆 すいか ・高野豆腐の煮物 大豆 ホットケーキ 小麦	16 午前保育開始 ごはん 魚のつけ焼き 魚 チーズサラダ 乳・大豆・小麦・ごま みそ汁 魚・大豆 オレンジ ・トマト ヌードルスナック 小麦	17 ごはん 肉豆腐 大豆 さつま芋の天ぷら 小麦 すまし汁 魚・大豆 バナナ ・サラダ 大豆 ヨーグルト 乳	18 ごはん 鶏のバーベキューソース れんこん入りサラダ 大豆・魚 青菜のスープ りんご ・きのこソテー ちんすこう 小麦	19 小盛りごはん 焼きそば トマト・小麦 ごまネーズ和え ごま・大豆 かきたま汁 卵・魚 バナナ おかし
21 海の日	22 終業式 ごはん 唐揚げ コーン入りサラダ わかめスープ 大豆 バナナ ・蒸し南瓜 スイートポテト	23 ごはん ふわふわ豆腐の野菜あん 大豆・小麦 ひじきサラダ 大豆 みそ汁 魚・小麦 りんご 豆乳プリン 大豆	24 年長園内キャンプ ごはん 魚のもみじ焼き 魚・大豆 筑前煮 大豆 すまし汁 魚・大豆 バナナ ・ほうれん草のお浸し ジャムサンド 乳・小麦	25 年長園内キャンプ トマトヌードル トマト・小麦 豚しゃぶサラダ ごま・小麦・大豆 りんご ・ごはん ・焼き魚 大豆のり塩スナック 大豆・ごま	26 そぼろ丼 ごはん・鶏そぼろ コーンソテー・いんげん 大豆 お浸し 大豆 のっぺい汁 魚 バナナ 豆腐の変わり焼き 大豆 おかし
28 ☺ プレート チャレンジ活動・自由登園 ごはん 揚げ魚の甘酢だれ 魚 さつま芋のサラダ 大豆 みそ汁 魚 オレンジ ・ブロッコリー ハートパイ 乳・小麦・大豆	29 チャレンジ活動・自由登園 ごはん 麻婆なす 中華和え 大豆・ごま 春雨スープ バナナ ・こふき芋 煮豆 大豆	30 ☺ プレート チャレンジ活動・自由登園 ごはん 焼肉風 大豆 厚揚げの煮物 大豆 すまし汁 魚 りんご ・ドレッシング和え フルーツゼリー	31 チャレンジ活動・自由登園 ごはん 甘辛チキン トマト ビーフン炒め コーン入りスープ 小麦・大豆 すいか ・オクラ和え 大豆 揚げパン 小麦・大豆・卵・乳		

●材料の仕入れ状況等により、内容を変更させていただく場合がございます●