

令和7年7月 献立表（後期・完了期）

二川保育園(内藤作成) 作成

日	曜	献立名			赤 色	黄 色	緑 色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
14・28	月	バナナ(14日) なんちゃって たこ焼き(28日)	ごはん かれのいの塩焼き そばろ和え 切干大根のみそ汁	♪ミルクゼリー 麦茶 おせんべい	かれい 豚肉	ごはん	ねぎ 胡瓜 小松菜 もやし 玉ねぎ 切り干し大根 人参 なす
15	火	胡瓜スティック (1・15日) 焼きそば(29日)	パン 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ オクラの卵スープ	♪マカロニきなこと 麦茶 オレンジ	鶏肉 きなこと	ごはん マカロニ パン	玉ねぎ 人参 ズッキーニ なす もやし えのき 胡瓜 オクラ オレンジ トマト
2	水	人参スティック	冷やしうどん 鶏肉の煮物 もやしのおかか和え	♪昆布おにぎり 麦茶 りんご	卵 塩昆布 ツナ 青のり 海苔 かつお節	ごはん 天かす	小ねぎ 胡瓜 もやし 玉ねぎ とうもろこし 人参 りんご
3	木	スティックパン	ごはん 鮭のみそ煮 人参サラダ なすのすまし汁	♪ポロネーゼ 麦茶 バナナ	豆腐 豚肉 鮭 ツナ	ごはん マカロニ パン	玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 しいたけ なす ねぎ もやし バナナ
4	金	ふかし芋	ごはん 野菜煮込み 胡瓜のサラダ 人参スープ	♪バナナ蒸しパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 きなこと	ごはん パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 かぼちゃ レタス もやし 胡瓜 なす トマト とうもろこし オレンジ
5	土	おかし	ポーク丼 もやしのツナ和え わかめスープ	♪きなことパン 麦茶 バナナ	豚肉 わかめ ツナ きなこと	ごはん パン	玉ねぎ 人参 バナナ もやし 胡瓜
7	月	ふかし芋	トマトピラフ 鶏肉の具沢山煮込み 星空サラダ バナナ	♪きなことミルクゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉 きなこと	ワンタンの皮 ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ かぼちゃ オクラ もやし バナナ トマト
8	火	胡瓜スティック	ごはん かれのいの香味焼き オクラとトマトのサラダ 豆腐のすまし汁	♪りんご蒸しパン 麦茶 オレンジ	かれい 海苔 豆腐	ごはん	オクラ もやし 胡瓜 りんご えのき トマト ねぎ 玉ねぎ 人参 オレンジ
9	水	人参スティック	タコライス 豆腐チャンプルー 夏の彩りスープ	♪フルーツ和え 麦茶 ビスケット	豚肉 豆腐	ごはん	トマト とうもろこし 人参 玉ねぎ ズッキーニ もやし バナナ オレンジ りんご
10	木	ふかし芋	鮭のおろし煮 オクラの磯和え 冬瓜のみそ汁	♪ごまほうとう 麦茶 オレンジ	鮭 ツナ 油あげ ごま	ごはん ほうとう さつまいも	玉ねぎ 人参 大根 オレンジ 梅 オクラ もやし 冬瓜 胡瓜 えのき
25	金	スティックパン	ごはん トマト煮込み フレンチサラダ 玉ねぎのスープ	♪麩のラスク 麦茶 バナナ	鶏肉 きなこと	ごはん じゃがいも 麩 パン	トマト 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし ズッキーニ バナナ
12	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
11	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※ピンク色の食材は旬の食材です。うちのごはんにも取り入れて下さいね。



1日「うどんの日」うどん大国、香川県が制定。半夏生という季節の節目（農業の区切り）にうどんを食べる風習が由来となっています。この日にうどんを食べることで夏の疲れをいやし豊作を祈願する意味もあります。

冷やしうどんを提供します。

10日「冬瓜の日」「なつはとうがん」の語呂合わせからきています。冬瓜は夏に収穫され水分量と栄養価が優れており、夏バテや暑さ対策に効果的とされています。冬瓜のみそ汁を提供します。

14日「ゼリーの日」ゼリーの日、ゼリーに使われているゼラチンを国内需要を促進するため日本ゼラチン・コラーゲンペプチド会が制定。またゼラチンはフランス菓子や料理に使用されることからフランス革命の日とした。ミルク寒天ゼリーを提供します。

おすすめレシピ 麩のラスク



材料

麩 20個分

油 10g

砂糖 小さじ1

きなこと 大さじ1

作り方①フライパンに油を敷き、弱火で加熱する。

②麩を入れて両面がほどよくきつね色になるまで焼く。

③火を止めて砂糖ときなこを加え、全体に和えて完成。