

7月

献立表

2025年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
14 28 (月)	トリチリ	鶏肉	薄力粉 油	たまねぎ	ケチャップ 酒 砂糖 酢 醤油 中華だし	焼きとうもろこし (とうもろこし、 砂糖、醤油、みりん) りんご 牛乳
	ねばねば中華サラダ	しらす	ごま油	モロヘイヤ トマト キャベツ オクラ えのき	砂糖 醤油 酢	
	中華スープ	あさり わかめ	じゃがいも	大根 人参	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
1 15 29 (火)	アジのゴマみそ焼き	アジ	ごま 練りごま		みそ 砂糖 酒	1日：フルーツポンチ (スイカ、みかん缶、 桃缶、豆腐、砂糖、 上新粉、白玉粉) 15, 29日： ココアケーキ (食パン、バター、 砂糖、ココア) 棒チーズ 牛乳
	冬瓜の煮物	鶏ミンチ	片栗粉	冬瓜 人参 枝豆 しめじ	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	豆腐	さつまいも	白菜 人参 舞茸	塩 醤油 みりん	
	ごはん 煮干しのふりかけ (15, 29日のみ)	煮干し	ごはん ごま		砂糖 醤油 みりん	
2 16 30 (木)	鶏のオレンジ煮	鶏肉	片栗粉		マールドジャム みりん 醤油 コンソメ オレンジジュース	コンソメ粉ふき芋 (じゃがいも、 コンソメ、パセリ) オレンジ 牛乳
	マカロニサラダ		マカロニ コーン	レタス 人参 きゅうり	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー		たまねぎ 人参 南瓜 ほうれん草	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
3 17 31 (木)	サバの塩焼き	サバ			塩	いちごジャムクッキー (小麦粉、バター、 砂糖、いちごジャム、 スキムミルク) りんご 牛乳
	スタミナ納豆	鶏ミンチ 納豆	ごま油	たまねぎ 人参 ニラ エリンギ	中華だし 醤油 砂糖	
	みそ汁		じゃがいも	冬瓜 人参 小松菜 しめじ	みそ	
	ごはん		ごはん			
4 18 (金)	肉じゃが	牛肉	じゃがいも	たまねぎ 人参 三度豆	砂糖 醤油 みりん	バナナと人参のケーキ (ケーキMIX、 バナナ、人参、 牛乳、砂糖、油、 スキムミルク) オレンジ 牛乳
	ひじきとレンコンの サラダ	ひじき	ごま コーン	人参 レタス レンコン 枝豆	マヨドレ	
	みそ汁	竹輪	さつまいも	大根 チンゲン菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
5 19 (土)	チャーハン	豚ミンチ	ごはん コーン ごま油	たまねぎ 人参 レタス ピーマン 青ねぎ	中華だし 塩 醤油	ゆかりおにぎり (米、ゆかり) 果物 ほうじ茶
	みそ汁	豆腐		たまねぎ 人参 南瓜	みそ	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
7 (月)	ローストチキン	鶏肉		生姜 ニンニク	醤油 酒 みりん	セタゼリー (オレンジジュース、 ぶどうジュース、 りんごジュース、 砂糖、寒天) スイカ 牛乳
	かみかみ和え	さきイカ		キャベツ 人参 たまねぎ レンコン 小松菜	砂糖 醤油	
	すまし汁	薄揚げ	そうめん	冬瓜 人参 オクラ	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
8 22 (火)	鮭のレモンバター焼き	鮭	バター	レモン	塩	きなこバターサンド (食パン、バター、 砂糖、きな粉) オレンジ 牛乳
	カラフルソテー	ウインナー		ブロッコリー たまねぎ 人参 黄パプリカ	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ			南瓜 キャベツ 人参 ほうれん草 しめじ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
9 23 (水)	豆と夏野菜の キーマカレー	合挽ミンチ 大豆 スキムミルク	ごはん	たまねぎ 人参 南瓜 なす グリーンピース	カレールウ 砂糖 ケチャップ	大学芋 (さつまいも、油、 砂糖、醤油、 みりん、こま) りんご 牛乳
	切干大根のサラダ		ごま	切干大根 人参 キャベツ きゅうり	マヨドレ 醤油	
10 (木)	豚肉のかりん揚げ	豚肉	ごま 片栗粉 油	生姜	醤油 酒 みりん 砂糖	チュロス (薄力粉、強力粉、 卵、牛乳、バター、 メープルシロップ、 グラニュー糖) メロン 牛乳
	人参しりしり風	ツナ	ごま油	人参 もやし ピーマン	砂糖 醤油 酒	
	みそ汁	豆腐	さつまいも	白菜 人参 ニラ	みそ	
	ごはん		ごはん			
24 (木)	鶏肉の山賊焼き	鶏肉	片栗粉 油	生姜 ニンニク	醤油 みりん 酒	おやき (薄力粉、水、 ベーキングパウダー、 豚ミンチ、小松菜、 乾しいたけ、醤油、 酒、みりん) 棒チーズ 牛乳
	なめたけ和え	わかめ		大根 きゅうり 人参 えのき	砂糖 醤油 みりん 酒	
	たけのこ汁	サバ缶	じゃがいも	たけのこ たまねぎ 人参 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
11 25 (金)	カレイのトマト煮	カレイ		トマト缶 ニンニク パセリ	砂糖 塩 コンソメ	たぬきおにぎり (米、天かす、 あおさ、砂糖、醤油、 みりん、酒、 かつお出汁) 年少：昆布 年長：いりこ ほうじ茶
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩	
	コンソメスープ			キャベツ 人参 南瓜 ほうれん草 しめじ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
12 26 (土)	照り焼き丼	鶏肉	ごはん	たまねぎ 白ねぎ	砂糖 醤油 みりん 酒	ベアロール (ベアロール、 いちごジャム) 果物
	みそ汁	豆腐		キャベツ 人参 南瓜	みそ	