

7月予定献立表 大豆抜き

令和7年度 ひかり保育園

日 付	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 (火)	牛乳	軟飯、ピーマンとひき肉の炒め物、トマトスープ キャベツサラダ、麦茶	和風スパゲティ 麦茶
2 (水)	オレンジジュース	煮麺、ゆで卵、とうもろこしとささ身のうま煮 もやしのしらす和え、麦茶	しょうゆご飯 麦茶
3 (木)	バナナ 麦茶	軟飯、魚のほぐし煮、ひじきの煮物 トマトサラダ、麦茶	マーブルパウンド 牛乳
4 (金)	ヨーグルト 麦茶	軟飯、肉かぼちゃ、オクラのツナ和え オレンジ、麦茶	マカロニスープ ジョア
5 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
7 (月)	ヤクルト	軟飯、ツナのケチャップ煮、卵スープ はるさめサラダ、麦茶	パン りんごジュース
8 (火)	オレンジジュース	軟飯、夏野菜のトマト煮、コールスローサラダ スイカ、麦茶	卵粥 牛乳
9 (水)	チーズ 麦茶	軟飯、鶏ひき肉の和風煮、にんじんしりしり風 わかめサラダ、麦茶	フルーツポンチ 麦茶
10 (木)	牛乳	軟飯、魚のほぐし煮、人参の甘煮 キャベツのおかか和え、麦茶	[誕生日会] ホットケーキ 麦茶
11 (金)	人参の甘煮 麦茶	ジャージャーめん風、さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ、麦茶	とうもろこしごはん ジョア
12 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
14 (月)	ヤクルト	オムライス風、コーンスープ、人参の甘煮 キウイフルーツ、麦茶	ミルクぐず湯 オレンジジュース
15 (火)	牛乳	軟飯、魚のほぐし煮、キャベツスープ 卵サラダ、麦茶	ナポリタン風 麦茶
16 (水)	チーズ 麦茶	軟飯、えびのスープ、鶏ひき肉和風煮 もやしのナムル、麦茶	ココアホットケーキ 牛乳
17 (木)	りんごジュース	[世界の料理] パン、鶏肉の和風煮、夏野菜のトマト煮 ブロッコリーサラダ、麦茶	しょうゆご飯 麦茶
18 (金)	ヨーグルト 麦茶	軟飯、肉団子のあんかけ、ピーマンのツナ和え かぼちゃの煮物、麦茶	桃のロールケーキ ジョア
19 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22 (火)	ヤクルト	軟飯、鶏ひき肉和風煮、キャベツのおかか和え ゆでとうもろこし、麦茶	黒糖蒸しパン りんごジュース
23 (水)	オレンジジュース	軟飯、鶏ひき肉のトマト煮、マカロニスープ スイカ、麦茶	しょうゆご飯 牛乳
24 (木)	キウイフルーツ 麦茶	軟飯、魚のほぐし煮、ビーフン ポテトサラダ、麦茶	セサミクッキー 麦茶
25 (金)	チーズ 麦茶	軟飯、鶏肉の和風煮、冬瓜のすまし汁 ひじきサラダ、麦茶	芋ようかん ジョア
26 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
28 (月)	ヤクルト	軟飯、オムレツ、切干大根の煮物 マカロニサラダ、麦茶	桃ゼリー 麦茶
29 (火)	チーズ 麦茶	軟飯、野菜炒め煮、なすのさっぱり和え バナナ、麦茶	冷やしうどん 牛乳
30 (水)	りんごジュース	パン、チキントマト煮、ゆで卵 キャベツのごま和え、麦茶	鶏そぼろごはん 麦茶
31 (木)	スティックきゅうり 麦茶	軟飯、肉かぼちゃ、はるさめスープ ほうれん草サラダ、麦茶	チーズケーキ オレンジジュース

今月の旬の食材
とうもろこし・ピーマン
かぼちゃ・スイカ・桃



17日(木)
《世界の料理》
今月は「フランス」

