



7月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和7年6月25発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材（黄）	血や肉や骨となる食材（赤）	からだの調子を整えてくれる食材（緑）		
1	火	ひじきご飯 はんぺんのすまし汁 ビーマンとなすと豚肉の甘酢炒め マカロニサラダ オレンジ	ご飯 マカロニ こんにゃく	油揚げ はんぺん 豚肉	ひじき いんげん 玉ねぎ えのき 人参 ねぎ ビーマン なす 竹の子 きゅうり オレンジ	お茶 野菜スティック	牛乳 ジャムサンド
2	水	ご飯 なめことほうれん草の味噌汁 鶏肉の梅照り焼き さきいかサラダ パイン	ご飯 油	鶏肉 さきいか 味噌	なめこ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ 梅 きゅうり キャベツ パイン	お茶 チーズ	豆乳 麩のラスク
3	木	ご飯 モロヘイヤとあおさのすまし汁 さばの竜田揚げ 大根とたこの酢の物 パナナ	ご飯 油	さば たこ	玉ねぎ モロヘイヤ あおさ ねぎ 人参 大根 ひじき きゅうり パナナ	お茶 プルーン	ココア ケークサレ
4	金	きな粉ご飯 玉ねぎと油揚げの味噌汁 冷しゃぶ いんげんとキャベツの胡麻和え グレープフルーツ	ご飯 胡麻	豚肉 きな粉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ トマト 大葉 いんげん キャベツ グレープフルーツ	お茶 せんべい	ミルク 野菜チップス
5	土	冷やしうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん 天かす	卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ かぼちゃ いんげん オレンジ	お茶 ビスケット	お茶 パナナ
7	月	【七夕まつりメニュー】 七夕二色丼 オクラと梅のそうめんスープ ポークマリネ とうもろこし すいか	ご飯 そうめん とうもろこし	合びきミンチ 卵 チーズ 豚肉	オクラ 梅 ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり レタス トマト すいか	お茶 ウエハース	七夕カルピスゼリー
8	火	ご飯 なすの味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え パイン	ご飯	豆腐 鶏ミンチ 味噌 かつおぶし	人参 玉ねぎ なす ねぎ しいたけ いんげん ブロッコリー パイナップル	お茶 ビスケット	お茶 ビーフン
9	水	ご飯 もずくスープ 豚肉のねぎ味噌焼き トマトきゅうりのサラダ グレープフルーツ	ご飯	豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 もずく えのき ねぎ トマト きゅうり ひじき グレープフルーツ	お茶 小魚	ココア 揚げパン
10	木	【食育参観日:黄・桃組親子会食】 梅ご飯 切干大根とオクラの味噌汁 夏野菜ミートローフ ほうれん草ときのこちくわのマヨ和え オレンジ	ご飯 マヨネーズ コーン	しらす 味噌 合びきミンチ ちくわ	梅干し 大葉 切干大根 オクラ 玉ねぎ 人参 ねぎ なす パプリカ アスパラ ほうれん草 しめじ えのき オレンジ	お茶 チーズ	アイスクリーム
11	金	冷やし中華 レバーのケチャップ煮 かぼちゃといんげんのサラダ パナナ	中華めん 油 マヨネーズ	ハム 卵 ツナ 豚レバー	トマト きゅうり わかめ かぼちゃ いんげん 人参 パプリカ パナナ	お茶 ウエハース	カルピス もちもち抹茶ケーキ
12	土	シーフードピラフ 具だくさんスープ グレープフルーツ	ご飯 コーン 春雨	エビ いか 貝柱	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし ねぎ プルーン グレープフルーツ	お茶 プルーン	お茶 人参ケーキ
14	月	ハヤシライス 和風サラダ ひじきとれんこんとはんぺんの煮物 すいか	ご飯 ハヤシルー ジャが芋 コーン	牛肉 はんぺん	トマト 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 水菜 ひじき れんこん いんげん すいか	お茶 ビスケット	ココア サーターアングー
15	火	【チャイルドクッキング:緑組、地産地消献立】 パエリア レタスと卵のスープ ポークソテー ビーマンとなすの煮浸し オレンジ	ご飯 バター	エビ いか 卵 豚肉	パプリカ 玉ねぎ トマト レタス ねぎ 人参 わかめ ねぎ 生姜 なす ビーマン オレンジ	お茶 せんべい	ミルク フィッシュチーズ
16	水	ご飯 豆腐とじゃが芋の味噌汁 あじの南蛮漬け 小松菜と人参の胡麻和え パイン	ご飯 ジャが芋 胡麻	豆腐 あじ 味噌	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ パプリカ ビーマン 小松菜 ひじき パイン	牛乳 クラッカー	お茶 抹茶わらびもち
17	木	パン かぼちゃのカレースープ スパニッシュオムレツ オクラときのこの彩りサラダ パナナ	パン カレールー コーン ジャが芋	豆乳 豚肉 合びきミンチ 卵	なす かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パプリカ ビーマン オクラ しめじ えのき きゅうり パナナ	豆乳 チーズ	お茶 枝豆昆布おにぎり
18	金	わかめご飯 夏野菜豚汁 鶏肉のから揚げ もやしといんげんのナムル グレープフルーツ	ご飯 胡麻 油	しらす 味噌 鶏肉 豚肉	わかめ なす かぼちゃ 冬瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ねぎ いんげん ひじき もやし グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	牛乳 食パンメロンパン
19	土	他人丼 キャベツときゅうりのゆかり和え オレンジ	ご飯	牛肉 卵	人参 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり オレンジ	お茶 せんべい	お茶 レーズン蒸しパン
22	火	【食育の日:奈良県の郷土料理】 色ご飯 オクラとろろ昆布の味噌汁 豚肉の生姜焼き 七色お和え ぶどう	ご飯 胡麻 こんにゃく	鶏肉 油揚げ 豚肉 味噌	しめじ ごぼう オクラ 人参 玉ねぎ 昆布 ねぎ 生姜 みょうが いんげん なす ずいき かぼちゃ ぶどう	牛乳 ウエハース	フルーツヨーグルト
23	水	【誕生会メニュー】 チキンライス そうめんのすまし汁 鶏手羽肉とれんこんの甘辛煮 さつま芋のコロコロサラダ すいか	ご飯 そうめん さつま芋 油	合びきミンチ 鶏手羽元	人参 玉ねぎ ビーマン パプリカ しめじ ねぎ れんこん きゅうり 大根 すいか	豆乳 プルーン	かき氷
24	木	なすミートスパゲティー ジャが芋といかの煮物 ゴーヤと玉ねぎのかき揚げ グレープフルーツ	スパゲティー ジャが芋 とうもろこし	合びきミンチ いか	なす トマト 玉ねぎ 人参 しめじ アスパラ いんげん ゴーヤ グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 パナナスキムケーキ
25	金	マーボ豆腐丼 さつま芋のレーズン煮 レバニラ炒め オレンジ	ご飯 さつま芋	合びきミンチ 豆腐 牛レバー	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ しめじ ねぎ レーズン ニラ オレンジ	お茶 ウエハース	豆乳プリン
26	土	チャーハン わかめスープ パナナ	ご飯 コーン	豚ミンチ 卵	人参 玉ねぎ ビーマン 長ねぎ わかめ パナナ	お茶 せんべい	お茶 ホットケーキ
28	月	シーフードカレー なすといんげんの油味噌 水菜とパプリカのサラダ すいか	カレールー ご飯 ジャが芋 油	合びきミンチ 貝柱 いか エビ 味噌	玉ねぎ 人参 なす いんげん 水菜 パプリカ ひじき すいか	お茶 ビスケット	ミルク 豆乳フレンチトースト
29	火	【ちびっこランド】 焼きそば フライドポテト とうもろこし ウィンナー ブロッコリー パイン	中華めん ジャが芋 とうもろこし	豚肉 ウィンナー	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー パイナップル	お茶 チーズ	カルピス レーズンクッキー
30	水	親子丼 高野豆腐の煮物 きゅうりのパリパリ漬け グレープフルーツ	ご飯	鶏肉 卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ねぎ きゅうり グレープフルーツ	お茶 プルーン	フルーツミルクゼリー
31	木	【土用の丑メニュー】 うなぎの混ぜご飯 麩とえのきのすまし汁 厚揚げと切り干し大根のそぼろ煮 オクラと長芋のポン酢和え オレンジ	ご飯 胡麻 麩	うなぎ 厚揚げ 鶏ミンチ	とろろこんぶ えのき ねぎ 玉ねぎ 切干大根 人参 オクラ 長芋 すいか	お茶 野菜スティック	【チャイルドクッキング:白組】 豆乳 夏野菜ピザ

