



7月の予定献立表



令和7年度

横田保育園

曜 日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
献立		マーボードーフ 中華風サラダ キャベツのスープ キウイフルーツ	煮魚 青菜としめじのお浸し 五目みそ汁 グレープフルーツ	親子煮 ごまもやし じゃが芋のみそ汁 バナナ	南瓜グラタン わかめサラダ 春雨スープ ミニトマト	☆保育参観☆ 松風焼き 切干大根和風サラダ 花魁の清汁 オレンジ
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		2層ゼリームース せんべい	ハムサンド 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	豆銀糖 牛乳	
日	7	8	9	10	11	12
献立	ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ メロン セタゼリー	肉豆腐 きゅうりもみ 小松菜のみそ汁 パイナップル	枝豆入り卵焼き なす炒め しめじのみそ汁 オレンジ	酢豚 もやしのナムル はんぺんスープ バナナ	さばのみそ煮 いんげんのごま豆腐和え すいとん汁 キウイフルーツ	手作り弁当
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	ジャムサンド 牛乳	レモンケーキ 牛乳	ボンデドーナツ 牛乳	ヨーグルト ビスケット	スイートポテト 牛乳	
日	14	15	16	17	18	19
献立	タンドリーチキン ひじきサラダ 五目スープ グレープフルーツ	なすのミートグラタン ジャーマンポテト 凍り豆腐の清汁 キウイフルーツ	鮭のムニエル ソーメン風サラダ わかめのみそ汁 メロン	中華風冷や奴 豚肉とピーマンの炒め 大根汁 パイナップル	☆夕涼み会☆ 春巻き みそドレッシングサラダ 卵スープ バナナ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐のみそ汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ずんだ団子 牛乳	人参ゼリー せんべい	ピザトースト 牛乳	チーズポテト 牛乳	ジョア ビスケット	
日	21	22	23	24	25	26
献立	海の日 	カレー オーロラサラダ 若布コーンスープ オレンジ	ツナとチーズの卵焼き ピーマンの中華風和え かぶのみそ汁 ミニトマト	☆誕生会☆ うな井 きゅうりの酢みそ和え かぼちゃそぼろ煮 そうめん汁 すいか	生姜焼き 粉ふき芋 人参グラッセ かきたま汁 キウイフルーツ	焼きうどん 青菜和え 油揚げのみそ汁 バナナ
未満児 主食		ごはん	ごはん		ごはん	うどん
おやつ		メロンパン風ラスク 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	アイスクリーム	ココアケーキ 牛乳	
日	28	29	30	31	 ～今月一日平均栄養所要量～ 未 満 児 以上児 エネルギー 506kcal 406kcal たんぱく質 19.8g 18.6g 脂 質 18.4g 18.7g 	
献立	ベーコンエッグ 冷しゃぶ きのこスープ グレープフルーツ	ピーマンの肉詰め煮 ツナサラダ 茄子のみそ汁 オレンジ	かじきの醤油マヨネーズ 昆布の煮付け さつま汁 メロン	鶏からあげ ごまドレッシングサラダ ミネストローネ パイナップル		
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	バナナパイ 牛乳	南瓜のスコーン 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	オレンジゼリー せんべい		

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん



土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。



うのつく食べ物

うり うどん 梅干し うなぎ



うなぎ・・・ビタミン豊富で体力維持
梅干し・・・食欲増進・疲労回復
うどん・・・消化が良く、弱った胃腸にやさしい
うり・胡瓜・・・体を冷やしてくれる・水分補給

今年の丑の日は7/19(土)と7/31(木)です。暑い夏を乗り切るために、健康を意識した食事を楽しむ絶好の機会ですね。