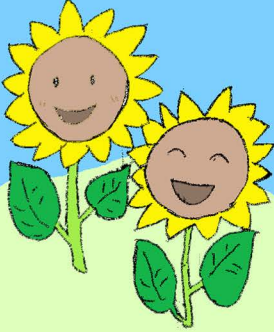


2025

7月の献立

高取保育園

月	火	水	木	金	土
	1 赤飯 煮もの (豚肉・ごぼう・人参・大根) (いんげん・昆布・こんにゃく) おかあえ (キャベツ・きゅうり・おくら・人参) みそ汁 (なす・玉ねぎ・小ねぎ)	2 火少り玄米ごはん 旬魚の西京焼き (ごぼう・人参) ゆで干し煮 (玉ねぎ・人参・しめじ) (ちんげん菜・つきこんにゃく) すまし汁 (じゃが芋・もやし・わかめ)	3 押し麦ごはん 旬魚のあんかけ (水菜・玉ねぎ・人参) (もやし・しいたけ) 蒸し野菜 (おくら・とうもろこし・ごぼう) みそ汁 (豆腐・キャベツ・三ツ葉)	4 バケット とうもろこしハンバーグ (ミンチ・玉ねぎ・人参・もやし) (とうもろこし) (ブロッコリー・人参) マクロニサラダ (パプリカ・きゅうり・レタス) すーぷ (南瓜・えのき・豆苗)	5 中華丼 (豚肉・エビ・いか・きくらげ) (玉ねぎ・人参・キャベツ) きゅうり・とまと すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ)
	パウンドケーキ くだもの いりこ	きなこ団子 きゅうり いりこ	蒸しパン 人参 昆布	おにぎり くだもの いりこ	かりんとう くだもの
7 赤米ごはん マーボーなす (ミンチ・なす・玉ねぎ・人参) (生姜・白ねぎ・枝豆) きんぴら (ごぼう・こんにゃく・人参) (豆苗・糸こんにゃく) すまし汁 (じゃが芋・キャベツ・わかめ)		9 セリ麦ごはん 煮魚 (ごぼう・人参) ころころサラダ (パプリカ・じゃが芋・おくら) みそ汁 (大根・えのき・ちんげん菜)	10 きびごはん 煮もの (豚肉・大根・人参・ごぼう) (いんげん・昆布・こんにゃく) おかあえ (ブロッコリー・きゅうり・人参) みそ汁 (なす・玉ねぎ・小ねぎ)	11 とうもろこしごはん 旬魚のとまとソース (玉ねぎ・とまと・バジル) (ブロッコリー・パプリカ) ごまあえ (じゃが芋・人参・キャベツ) (豆苗) すーぷ (南瓜・しめじ・わかめ)	12 おべんとう 
せんべい くだもの		マクロニあべかわ きゅうり 昆布	手作りパン 人参 いりこ	みたらし団子 ごぼう 昆布	カンパン くだもの
14 カレーピラフ (鶏肉・玉ねぎ・人参) (マッシュルーム・枝豆・レタス) ポテトサラダ (じゃが芋・パプリカ・きゅうり) (レタス) すーぷ (大根・キャベツ・わかめ)	15 黒米ごはん 旬魚のマリネ (玉ねぎ・パプリカ・レタス) たたきごぼう (人参・豆苗・つきこんにゃく) すまし汁 (じゃが芋・もやし・小松菜)	16 もち麦ごはん ちゃんとしゅーまい! (ミンチ・玉ねぎ・えのき・枝豆) (キャベツ) 海そうサラダ (海苔ミックス・きゅうり・とまと) (わかめ・レタス・春雨) すまし汁 (なす・玉ねぎ・ちんげん菜)	17 火少り玄米ごはん 魚介の塩焼き (ごぼう・人参) あちゃらあえ (キャベツ・きゅうり・人参・昆布) みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ・わかめ)	18 バケット チキンビーンズ (チキン・玉ねぎ・人参) (ブロッコリー・じゃが芋・大豆) スパゲッティサラダ (パプリカ・きゅうり・レタス) すーぷ (南瓜・まいたけ・豆苗)	19 ごはん 煮もの (豚肉・ごぼう・大根) (人参・いんげん・昆布) (こんにゃく) みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ)
フラッガー くだもの	黒米唐スコーン 人参 いりこ	ところてん くだもの いりこ	寒天 とうもろこし いりこ	おにぎり くだもの いりこ	きらずあげ くだもの
	22 納豆ごはん 旬魚の生姜焼き (ごぼう・人参) ひじき煮 (玉ねぎ・人参・しいたけ) (ちんげん菜・糸こんにゃく) みそ汁 (じゃが芋・キャベツ・小ねぎ)	23 冷やし中華 (ササミ・きゅうり・とまと) (レタス・とうもろこし・わかめ) ごまあえ (おくら・人参・もやし・しめじ) ごぼう煮 (人参・豆苗)	24 押し麦ごはん 旬魚のパン粉焼き (じゃが芋・人参) 火焼きなす (生姜・大葉・かつお節) すまし汁 (大根・えのき・小松菜)	25 赤米ごはん 夏巻き (ササミ・梅・大葉) (キャベツ) さっぱりあえ (きゅうり・とまと・もやし) (れんこん) みそ汁 (豆腐・玉ねぎ・わかめ)	26 おべんとう 
	せんべい くだもの	おにぎり くだもの	ごまもち きゅうり 昆布	そうめん汁 いりこ	かりんとう くだもの
28 タコライス (ミンチ・きゅうり・とまと) (レタス・チーズ) ゴーヤチャンプルー (ゴーヤ・キャベツ・もやし) (人参・玉ねぎ・たまご) 春雨すーぷ (ニラ・人参・わかめ)	29 セリ麦ごはん 魚介の蒸し煮 (玉ねぎ・人参・しめじ) (レモン・小ねぎ) 梅しそあえ (ごぼう・おくら・キャベツ) みそ汁 (南瓜・厚揚げ・南瓜・豆苗)	30 夏ずし (うなぎ・人参・きゅうり・大葉) (とうもろこし) 鶏の照り焼き (ブロッコリー・人参) (のりあえ) (じゃが芋・パプリカ・キャベツ) みそ汁 (なす・玉ねぎ・ちんげん菜)	31 きびごはん 旬魚の梅みそ焼き (ごぼう・人参) 白あえ (豆腐・枝豆・玉ねぎ・人参) (しいたけ・つきこんにゃく) すまし汁 (じゃが芋・もやし・小松菜)	おいしく食べるために 食事前に心がけること ① 遊びや運動でおなかをすかせておく。 ② メディアや子どもの気を引くものを遠ざける。 ③ テーブルとイスを適切な高さに調節する。	
カンパン くだもの	寒天 人参 昆布	豆乳もち きゅうり いりこ	金時豆 くだもの 昆布		