

7月給食献立表(完了食)

令和7年7月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		ごはん 鶏肉煮 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	味噌ラーメン 豚肉煮 フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉のしぐれ煮 夏野菜の素揚げ和え みそ汁 フルーツ	麻婆丼 トマトとじゃこの 和え物 スープ フルーツ	なすの肉みそうどん ナムル スープ フルーツ
午後のおやつ		食パン 牛乳	枝豆としらすのおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材	米・鶏肉・ハム・きゅうり・ごぼう・人参・コーン・わかめ・えのき 中華麺・コーン・もやし・玉葱・豚肉 米・豚肉・ごぼう・白滝・パプリカ・南瓜・ピーマン・なす・キャベツ 米・椎茸・豚肉・人参・玉葱・トマト・しらす・小葱・わかめ うどん・きゅうり・なす・豚肉・玉葱・ほうれん草・人参・もやし					

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	そうめん 鶏肉煮 サラダ ゼリー	ごはん 鱈煮 かぼちゃ煮 みそ汁 フルーツ	食パン 鶏肉煮 トマト和え スープ フルーツ	ごはん 鶏肉煮 チョレギサラダ風 みそ汁 ゼリー	夏野菜カレー ポテトサラダ スープ ヨーグルト	ミートソースパググティー ピーマンのオープン焼き スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	ゼリー 麦茶	青のりおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材	そうめん・ハム・トマト・鶏肉・かにかま・コーン・人参・きゅうり	米・鱈・玉ねぎ・南瓜・なす	食パン・鶏肉・コーン・きゅうり・トマト・ほうれん草	米・鶏肉・わかめ・トマト・キャベツ・もやし	米・豚肉・玉ねぎ・人参・南瓜・じゃが芋・コーン・きゅうり	パスタ・玉ねぎ・人参・豚肉・ピーマン・ベーコン・チーズ・キャベツ

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ごはん 鶏肉煮 ごま和え みそ汁 フルーツ	ごはん 肉みぞれこん 白和え すまし汁 フルーツ	冷やし中華 豚肉煮 サラダ フルーツ	ごはん 鮭煮 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	タコライス じゃがベーコン炒め スープ ゼリー	醤油ラーメン ウインナー フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	塩ちんすこう 牛乳	おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鶏肉・ほうれん草・人参・もやし・なめこ・葱	米・豚肉・蓮根・小葱・ごま・ほうれん草・豆腐・人参・白滝・もやし	中華麺・コーン・きゅうり・ハム・豚肉・人参・ブロッコリー	米・鮭・絹さや・鶏肉・白滝・切干し大根・人参・油揚げ・なす	米・トマト・レタス・豚肉・玉ねぎ・ベーコン・じゃが芋・青梗菜・玉ねぎ・干椎茸	中華麺・豚肉・もやし・ウインナー

日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	海の日	ごはん 豚肉のごま味噌焼き ひじき煮 すまし汁 ゼリー	冷やしわかめうどん 豚肉煮 とうもろこし ヨーグルト	食パン ジャーマンポテト きゅうりスティック スープ フルーツ	ねばねば丼 豚肉煮 コロコロサラダ みそ汁 フルーツ	夏祭り
午後のおやつ		冷やしやきいも 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	
食材		米・豚肉・ごま・玉ねぎ・ひじき・絹さや・さつま揚げ・白滝・大豆・人参・もやし	うどん・葱・わかめ・豚肉・とうもろこし	食パン・ウインナー・じゃが芋・玉ねぎ・きゅうり・かぶ	米・しらす・納豆・小葱・豚肉・トマト・きゅうり・ちくわ・青梗菜・えのき	

日付	28日	29日	30日	31日	幼児食では、今年は、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。 30日(水)【ホットドッグ】 ホットドッグはアメリカの料理です。国民食として広く親しまれています。地域によってさまざまなトッピングがあり、手頃な価格で
昼食	ごはん 豚肉煮 わかめとしらすの カリカリサラダ フルーツ	ごはん 鶏肉煮 いそあえ みそ汁 フルーツ	食パン じゃが芋煮 コールスローサラダ スープ ゼリー	ごはん 鮭の塩焼き なめだけ和え 炒め野菜のみそ汁 ヨーグルト	
午後のおやつ	ゼリー 麦茶	お菓子 牛乳	おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	
食材	米・豚肉・ピーマン・人参・玉ねぎ・コーン・枝豆・しらす・油揚げ・トマト・わかめ・ほうれん草・豆腐	米・鶏肉・もやし・人参・ほうれん草・のり・わかめ・葱	食パン・ウインナー・じゃが芋・ハム・コーン・キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草	米・鮭・なめだけ・ほうれん草・人参・白菜・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・干し椎茸	



7月給食献立表(後期食)

令和7年7月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		軟飯 鶏肉煮 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	味噌ラーメン 豚肉煮 フルーツヨーグルト	軟飯 豚肉のしぐれ煮 夏野菜煮 みそ汁 フルーツ	麻婆丼 トマトとじゃこの 和え物 スープ フルーツ	なすの肉みそうどん ナムル スープ フルーツ
午後のおやつ		食パン 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材		米・鶏肉・きゅうり・ごぼう・人参・わかめ・えのき	中華麺・もやし・玉葱・豚肉	米・豚肉・ごぼう・パプリカ・南瓜・ピーマン・なす・キャベツ	米・椎茸・豚肉・人参・玉葱・トマト・しらす・小葱・わかめ	うどん・きゅうり・なす・豚肉・玉葱・ほうれん草・人参・もやし

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	そうめん 鶏肉煮 サラダ ゼリー	軟飯 鰻煮 かぼちゃ煮 みそ汁 フルーツ	食パン 鶏肉煮 トマト和え スープ フルーツ	軟飯 鶏肉煮 チョレギサラダ風 みそ汁 ゼリー	軟飯／肉じゃが ポテトサラダ スープ ヨーグルト	ミートソースパグッティ ピーマン煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	ゼリー 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	そうめん・トマト・鶏肉・人参・きゅうり	米・鰻・玉ねぎ・南瓜・なす	食パン・鶏肉・きゅうり・トマト・ほうれん草	米・鶏肉・わかめ・トマト・キャベツ・もやし	米・豚肉・玉ねぎ・人参・南瓜・じゃが芋・きゅうり	パスタ・玉ねぎ・人参・豚肉・ピーマン・キャベツ

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	軟飯 鶏肉煮 ごま和え みそ汁 フルーツ	ごはん 肉みぞれこん 白和え すまし汁 フルーツ	冷やし中華 豚肉煮 サラダ フルーツ	ごはん 鮭煮 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	軟飯／豚肉煮 じゃがいも煮 スープ ゼリー	醤油ラーメン 豚肉煮 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	塩ちんすこう 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鶏肉・ほうれん草・人参・もやし・なめこ・葱	米・豚肉・蓮根・小葱・ごま・ほうれん草・豆腐・人参・もやし	中華麺・きゅうり・豚肉・人参・ブロッコリー	米・鮭・絹さや・鶏肉・切干し大根・人参・なす	米・トマト・レタス・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・青梗菜・玉ねぎ・干椎茸	中華麺・豚肉・もやし

日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	海の日	ごはん 豚肉のごま味噌焼き ひじき煮 すまし汁 ゼリー	冷やしわかめうどん 豚肉煮 ヨーグルト	食パン ジャーマンポテト きゅうりスティック スープ フルーツ	ねばねば丼 豚肉煮 コロコロサラダ みそ汁 フルーツ	夏祭り
午後のおやつ		冷やしやきいも 麦茶	お菓子 麦茶	おにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	
食材		米・豚肉・ごま・玉ねぎ・ひじき・絹さや・人参・もやし	うどん・葱・わかめ・豚肉	食パン・じゃが芋・玉ねぎ・きゅうり・かぶ	米・しらす・納豆・小葱・豚肉・トマト・きゅうり・青梗菜・えのき	

日付	28日	29日	30日	31日	幼児食では、今年は、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。 30日(水)【ホットドッグ】 ホットドッグはアメリカの料理です。国民食として広く親しまれています。地域によってさまざまなトッピングがあり、手頃な価格で
昼食	ごはん 豚肉煮 わかめとしらすの カリカリサラダ フルーツ	ごはん 鶏肉煮 いそあえ みそ汁 フルーツ	食パン じゃが芋煮 コールスローサラダ スープ ゼリー	ごはん 鮭の塩焼き なめたけ和え 炒め野菜のみそ汁 ヨーグルト	
午後のおやつ	ゼリー 麦茶	お菓子 麦茶	おにぎり 麦茶	お菓子 麦茶	
食材	米・豚肉・ピーマン・人参・玉ねぎ・枝豆・しらす・トマト・わかめ・ほうれん草・豆腐	米・鶏肉・もやし・人参・ほうれん草・のり・わかめ・葱	食パン・じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草	米・鮭・なめたけ・ほうれん草・人参・白菜・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・干し椎茸	

