



7月こんだて

給食目標



よく噛んで食べましょう

令和7年 7月 1日

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい		お や つ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	火	人参 ご飯	豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜煮 えのきのすまし汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	じゃが芋のガレット
2	水	ご飯	魚の天ぷら 切り干し大根煮 けんちん汁 果物	人参煮	牛乳	黒糖トースト
3	木	ご飯	和風ハンバーグ ゴマじゃこサラダ トマトとたまごのスープ 果物	こふき芋	牛乳	梅が枝餅
4	金	ご飯	魚の煮付け 彩り和え 豚汁 果物	南瓜の煮物	牛乳	アメリカンドック
5	土	ご飯	カレーライス オレンジサラダ オニオンスープ	蒸し芋	牛乳	お菓子
6	日					
7	月	炊き込み ご飯	鶏のから揚げ マカロニサラダ えのきのすまし汁 果物	厚揚げ煮	牛乳	星の南瓜パン
8	火	ご飯	魚のみりん焼き 炒り豆腐 具たくさん汁 果物	じゃがバター	牛乳	フレンチトースト
9	水	ご飯	ささみフライ きゅうりの酢の物 じゃが芋のみそ汁 果物	ドライ南瓜	牛乳	納豆おやき
10	木	わかめ ご飯	焼きそば 南瓜の天ぷら 中華スープ 果物	きな粉豆腐	牛乳	ごま団子
11	金	ご飯	魚のみそ焼き ひじきの煮物 さつま汁 果物	ごまトースト	牛乳	マドレーヌ
12	土	ご飯	ナポリタン りんごサラダ わかめスープ	マカロニあべかわ	牛乳	黒糖蒸しパン
13	日					
14	月	ご飯	スパニッシュオムレツ ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁 果物	さつま芋煮	牛乳	カレーチーズ トースト
15	火	ゴマ ご飯	魚のおろし煮 ごちそう金平 のっぺい汁 果物	卵焼き	牛乳	パンナコッタ
16	水	パン	トマトグラタン ツナサラダ キャベツのスープ 果物	じゃが煮	牛乳	鶏ごぼうおにぎり
17	木	ご飯	ギョロツケ 春雨サラダ かきたま汁 果物	きなこトースト	牛乳	お好み焼
18	金	ご飯	鶏の照り焼き ポテトサラダ えのきのすまし汁 果物	高野煮	牛乳	コーンパン
19	土	ご飯	ミートスパゲティ 野菜サラダ チンゲン菜スープ	蒸しパン	牛乳	バナナ寒天
20	日					
21	月		海の日			
22	火	ご飯	冷しうどん じゃが芋のカレー煮 ほうれん草のすまし汁 果物	焼きリンゴ	牛乳	わらび餅
23	水	ゆかり ご飯	魚のゴマフライ パンサンスー 厚揚げのみそ汁 果物	磯辺こふき芋	牛乳	(クッキング) 夏野菜ピザ
24	木	ご飯	豆腐つくね 納豆和え なすのスープ	南瓜煮	牛乳	フルーツカクテル
25	金	ご飯	魚の南蛮漬け 卵焼き 南瓜のみそ汁 果物	ココアマカロニ	牛乳	どら焼き
26	土	ご飯	ジャージャー麺 じゃが煮 豆腐のすまし汁 果物	石垣団子	牛乳	ミルクもち
27	日					
28	月	ご飯	八宝菜 スパゲティサラダ 小松菜のみそ汁 果物	ドライポテト	牛乳	豆腐ドーナツ
29	火	雑穀 ご飯	揚げ魚のトマト煮 コーンサラダ たまごスープ 果物	焼きバナナ	牛乳	チーズパン
30	水	ご飯	肉じゃが もやしのナムル 五目汁 果物	シュガーバター トースト	牛乳	ちくわサラダ
31	木	誕生会	散らし寿司 鶏の竜田揚げ トマトのサラダ 麩のすまし汁 スイカゼリー	豆腐煮	カルピス	マーブルケーキ



今月からプールが始まります。いよいよ夏本番ですね！
暑さに負けない体づくりができる給食を考えています。
ご家族の皆様も栄養、水分、睡眠を十分に摂って暑い毎日を元
気に楽しくお過ごしください。

