ゆめっこ保育園 献立予定表　2025年7月

園長印	主任印	保護者

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** からすがれい 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **ミニトマト** **無限キャベツ** キャベツ 40 人参 8 ごま 0.5 青のり 塩 0.2 ごま油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 10 小松菜 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆冬瓜** 合ミンチ 30 とうがん 40 玉ねぎ 20 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん　醤油 1 味噌　片栗粉 2 砂糖 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** 大根 10 もやし 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **チンジャオロース** 豚肉 30 ピーマン 15 赤パプリカ 8 黄パプリカ 8 ゆでたけのこ 10 玉ねぎ 20 オイスターソース 2 みりん 1 醤油 1 塩 0.2 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 15 人参 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** ちんげんさい 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **赤魚のみぞれあんかけ** 赤魚 50 塩 0.2 片栗粉 5 油 大根 20 醤油 1.5 みりん 1.5 赤パプリカ 5 黄パプリカ 5 **オクラのツナ和え** オクラ 15 人参 15 ツナ 5 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 10 冬瓜 13 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**ビビンバ丼** 五分付米 45 豚肉 30 にら 5 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 のり 0.2 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **スープ** キャベツ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**七夕カレー（ハヤシ）** 五分付米 40 合ミンチ 30 じゃがいも 30 かぼちゃ 20 人参 10 玉ねぎ 15 ピーマン 5 ズッキーニ 5 カレールウ 4.5 ケチャップ ソース 醤油 トマトジュース 20 **短冊サラダ** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油 1 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 **そうめん汁** 人参　大根 8 コーン 5 そうめん 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **ちゃんちゃん焼き** 鮭 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 人参 20 しめじ 10 味噌 1 みりん 1 ごま油 0.5 醤油 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁（昆布・煮干し） **味噌汁** 大根 10 わかめ 1 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**タコライス** 五分付米 45 合挽ミンチ 25 玉ねぎ 20 人参 20 スライスチーズ 8 小麦粉 6 パン粉 6 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 3 **無限ピーマン** ピーマン 15 赤パプリカ 5 黄パプリカ 5 もやし 15 酢 1 醤油 1 ごま油 1 砂糖 0.4 **味噌汁** わかめ 1 えのき 10 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **ささみチーズカツ** 鶏ささみ 40 塩 0.05 **枝豆の塩ゆで** 枝豆 10 塩 0.1 **冬瓜ときゅうりの和え物** 冬瓜 50 きゅうり 10 人参 5 酢 2.5 砂糖 1.5 醤油 0.5 梅干し 2 **ネバネバスープ** おくら 8 えのき 10 もずく 8 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**じゃーじゃー麺** 中華めん 20 豚ミンチ 15 玉ねぎ 10 きゅうり 8 醤油　味噌 0.8 砂糖 0.5 オイスターソース 0.5 **もやしのナムル** もやし 20 人参 10 大根 5 醤油 1 ごま油 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**とうもろこしごはん** 五分付米 40 塩 0.2 みりん　醤油 1 とうもろこし 5 みそ 3 砂糖 1 ごま油 1 **おひたし** 小松菜 15 醤油 0.5 **白和え** ほうれん草 5 人参 5 豆腐 25 コンニャク 4 白みそ 3 醤油 1 砂糖 1 **スープ** キャベツ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭のにらみそ焼き** 鮭 50 にら 5 みそ 3 砂糖 1 ごま油 1 **おひたし** 小松菜 15 醤油 0.5 ソース 20 油　醤油　みりん 1 **鶏のからあげ** 鶏もも肉 55 醤油 2 みりん 1 生姜 0.2 にんにく 0.2 片栗粉 6 油 3 **焼きとうもろこし** **とうもろこし** 30 醤油 **アイスきゅうり** きゅうり 30 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **ミニトマト**
おやつ	**スコーン** 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 塩 砂糖 5 バター 10 牛乳 10 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　油 0.5 砂糖　牛乳 2.7 ココアﾊﾟｳﾀﾞｰ 1.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトゼリー** 寒天 0.6 りんごジュース 2 トマトジュース 2 砂糖 3.6 **果物** 30 **牛乳** 150	**青のりクラッカー** 小麦粉 20 青のり 0.2 砂糖 1.5 塩 2.7 油 0.15 **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 9 だんご粉 9 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 小麦粉 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ミレービスケット** **果物** 30 **牛乳** 150	**七夕ポンチ** すいか リンゴジュース 20 砂糖 3.6 寒天 0.6 牛乳 みかん缶 **果物** 30 **牛乳** 150	**そのまま** **スイートポテト** さつまいも 50 バター 2 砂糖 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトホットケーキ** 小麦粉 10 米粉 5 砂糖 4 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 トマトジュース 15 牛乳 5 油 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**チュモッパ** 五分付米 35 切干大根 3 しょうゆ 1 人参 3 牛乳マヨネーズ 2 焼きのり 0.5 ごま 0.5 ごま油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**磯っこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 （0.1歳はさつまいも団子） たれ 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**きな粉サブレ** 小麦粉 12 片栗粉 3 きな粉 3 砂糖 4 牛乳 4.5 バター 8 **果物** 30 **牛乳** 150	**ココア蒸しパン** 小麦粉 25 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 ココア 1 油 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**みるくもち** 牛乳 60 片栗粉 8 砂糖 5 きな粉 **果物** 30 **牛乳** 150	**クレープ** 小麦粉 5 米粉 2.5 砂糖 2 みかん缶 生クリーム ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　油 0.5 砂糖　牛乳 2.7 ココアﾊﾟｳﾀﾞｰ 1.2 **果物（りんご飴風）** 30 **牛乳** 150

日	(木) 17	(金) 18	(土) 19	(火) 22	(水) 23	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(火) 29	(水) 30	(木) 31
昼食	**牛肉ごはん** 五分付米 40 牛肉 15 人参 5 いんげん 3 コーン 5 しょうゆ 1 みりん 1 砂糖 1 **ネバネバ和え** 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 おくら 8 牛乳マヨネーズ 3 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 10 大根 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **いわしのかば焼き** いわし 50 醤油 1 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 **きゅうりののり塩和え** きゅうり 25 塩 0.1 あおのり 0.01 **ラタトューユ** ズッキーニ 8 たまねぎ 10 人参 5 トマト 20 じゃが芋 10 塩 0.2 にんにく 0.5 醤油 1 オリーブオイル 1 **スープ** ちんげんさい 10 冬瓜 13 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 **スープ** 玉ねぎ 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **さばの塩焼き** 鯖 50 塩 0.2 **ミニトマト** **もやしナムル** もやし 25 人参 15 小松菜 5 ごま油 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 えのき 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のスタミナ焼き** 鶏肉 45 醤油 2.5 みりん 2.5 にんにく 0.5 **こふき芋** じゃがいも 15 あおのり 0.01 **切干大根の和え物** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ハム 5 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 **味噌汁** 豆腐 15 玉ねぎ 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **チャプチェ** 豚肉 30 春雨 15 ごぼう 10 人参 15 ほうれん草 10 にんにく 1 しょうが 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 ごま油 1 **酢の物** きゅうり 35 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **スープ** キャベツ 玉ねぎ 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **あじの** **トマトチーズ焼き** あじ 50 塩 0.2 ケチャップ 3 オリーブ油 1 粉チーズ 7 **枝豆の塩ゆで** 枝豆 10 塩 0.1 **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** ちんげんさい えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 ごま 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **煮びたし** キャベツ 20 人参 10 うすあげ 3 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 0.5 **味噌汁** もやし 10 わかめ 1 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏のごまみそ焼き** 鶏もも肉 50 ごま 2 味噌 3 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **磯辺和え** もやし 25 人参 15 小松菜 10 醤油 1 のり 0.2 **スープ** さつまいも 13 ねぎ 8 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**とうもろこしごはん** 五分付米 40 塩 0.2 みりん 1 とうもろこし 5 **豆腐と鮭の** **ふわふわ揚げ** 豆腐 40 塩鮭 40 しいたけ 3 玉ねぎ 15 片栗粉 3 油 25 **ミニトマト** **おくらえのき** おくら 20 えのき 20 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **スープ** 人参 10 小松菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **なすのミートグラタン** 合ミンチ 20 玉ねぎ 20 人参 10 なす 30 しめじ 5 ズッキーニ 5 トマト水煮 5 チーズ 5 ケチャップ 3 ソース 2 醤油 0.5 みりん 0.5 **コールスローサラダ** キャベツ 30 人参 15 コーン 8 牛乳マヨネーズ 2 酢 砂糖 **スープ** 大根 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 **味噌汁** しめじ 10 えのき 10 わかめ 1 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）
おやつ	**トマトプリッツ** 20 小麦粉 5 ケチャップ 5 オリーブ油 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶっかけそうめん** そうめん 20 豚ひき肉 15 キャベツ 7 人参 7 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ミレービスケット** **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**枝豆コーンパン** 強力粉 15 砂糖 1.5 ドライイースト 0.26 塩 0.1 バター 0.5 枝豆 5 コーン 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**ゆでとうもろこし** とうもろこし 50 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**スコーン** 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 塩 砂糖 5 バター 10 牛乳 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶどうゼリー** 寒天 0.6 ぶどうジュース 4 砂糖 3.6 **果物** 30 **牛乳** 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 **果物** 30 **牛乳** 150	**さわやかクッキー** 小麦粉 20 砂糖 4 バター 10 さつまいも 10 マーマレード 8 **果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150

7月7日
天の川に隔てられた彦星と織姫が年に一度だけ会える日です。

そうめんを食べるのは、七夕にそうめんを食べると大病にかからないとされているからだそうです。
ほかにも、短冊や星など、七夕にちなんだメニューを取り入れました。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×０．９として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※7日は七夕のつどいです。
※16日はお誕生日会です。
※今月の果物はリンゴ・すいか、メロン柑橘類を使用します。