



令和7年度
7月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー-496 kcal
たんぱく質23.2g 脂質20.6g 食塩相当量2.2g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
1 火	赤魚中華煮 たらこ和え 鶏汁 パイナップル	ごはん	赤魚煮 鶏やわらか煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳 たこ焼き	
2 水	和風きのこスパゲッティー コールスローサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	黒糖ロール	くたくたパスタ 野菜スープ煮	前 牛乳 後 フルーチェ	
3 木	枝豆ミートローフ トマトサラダ しめじのみそ汁 グレープフルーツ	ごはん	トマトハンバーグ レタス甘煮	前 牛乳 後 牛乳 原宿ドック	
4 金	七タカレー 福神漬 スティック野菜 天の川スープ パナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 人参だし煮	前 ヤクルト 後 オレンジJ せんべい	
5 土	メンチカツ もやしのナムル 冷やし中華 オレンジ	冷やし中華	マッシュポテト タラ煮つけ	前 牛乳 後 牛乳 おかし	
7 月	焼肉 千切りキャベツ 冷奴 ふのりのみそ汁 キウイフルーツ	ごはん	玉ねぎ甘煮 みそ豆腐	前 牛乳 後 ゼリー	
8 火	ししゃもフライ ひじきサラダ 豚キャベ汁 パナナ	ごはん	豚やわらか煮 キャベツだし煮	前 のむヨーグルト 後 アイスクリーム	
9 水	ナポリタン コーンサラダ 玉子スープ メロン	ごまロール	玉ねぎ甘煮 さつまいも煮	前 牛乳 後 牛乳 チーズ	サンドイッチ作り 完全給食
10 木	焼魚(ほっけ) すき昆布煮 のり佃煮 せんべい汁 グレープフルーツ	ごはん	ほっけ煮 キャベツみそ煮	前 牛乳 後 牛乳 ゴマクッキー	
11 金	チキンカレー 福神漬 ごぼうサラダ モロヘイヤスープ パナナ	カレーライス	鶏やわらか煮 人参だし煮	前 ヤクルト 後 カルピスポンチ	
12 土	春巻き オクラとささみの和え物 玉子うどん キウイフルーツ	玉子うどん	くたくたうどん 大根煮	前 牛乳 後 牛乳 おかし	
14 月	柳川風煮 れんこんサラダ 海老天 ほうれん草のみそ汁 パイナップル	ごはん	ほうれん草甘煮 鶏しょうゆ煮	前 牛乳 後 牛乳 チョコバナナホットケーキ	
15 火	オクラ納豆 イカリングフライ パナナ 豆腐のカレーあんかけ わかめ汁	ごはん	納豆豆腐 鮭みそ煮	前 のむヨーグルト 後 麦茶 プチバーガー	
16 水	クリームパスタ シーフードサラダ ビーンズスープ パイナップル	クロワッサン	レタสดし煮 くたくたパスタ	前 牛乳 後 ジョア クラッカー	
17 木	帆立フライ 豆腐サラダ にらのみそ汁 オレンジ	ごはん	白和え みそ豆腐ハンバーグ	前 牛乳 後 牛乳 チーズホットック	
18 金	チーズカレー 福神漬 チョレギサラダ きのこスープ スイカ	カレーライス	洋風肉じゃが とろとろワカメ	前 ヤクルト 後 キラキラゼリー	
19 土	シューマイ きゅうり漬 わかめゴマスープ 焼きそば パナナ	焼きそば	鮭しょうゆ煮 さつまいも煮	前 牛乳 後 牛乳 おかし	
21 月	海の日 				
22 火	鶏の唐揚げ コロコロサラダ そうめん パナナ	おにぎり	赤魚煮つけ ブロックーだし煮	前 のむヨーグルト 後 ソール	プレーパーク 完全給食
23 水	ラタトゥイユスパゲッティー 海藻サラダ たっぷりコーンスープ スイカ	コーンパン	鶏塩煮 トマト甘煮	前 牛乳 後 ヤクルト チーズ	
24 木	ひれかつ マカロニサラダ 冷しゃぶサラダ 春雨スープ まめびよ	五目ご飯	キャベツみそ煮 豚やわらか煮	前 牛乳 後 アイスクリーム	誕生会 完全給食
25 金	夏カレー 福神漬 グリーンサラダ 大根スープ メロン	カレーライス	大根煮 かぼちゃ甘煮	前 ヤクルト 後 牛乳 枝豆蒸しパン	
26 土	お弁当交流デー 				
28 月	鶏肉甘酢あん煮 春雨サラダ なすのみそ汁 キウイフルーツ	ごはん	鶏やわらか煮 玉ねぎだし煮	前 牛乳 後 麦茶 とうもろこし	
29 火	鮭のパン粉焼き 切り干し大根煮 夕顔のみそ汁 メロン	ごはん	鮭しょうゆ煮 人参だし煮	前 のむヨーグルト 後 イチゴミルク せんべい	
30 水	ポロネーゼスパゲッティー カリカリサラダ かに玉スープ オレンジ	スティックパン	ハンバーグ 野菜スープ煮	前 牛乳 後 牛乳 豆乳小豆ホットケーキ	
31 木	厚揚げの肉詰め煮 ほうれん草ごま和え もずくスープ すいか	ごはん	ほうれん草甘煮 肉豆腐	前 牛乳 後 フルーツプリン	