

## 令和7年7月献立表

日付	献立名	
	昼食	おやつ
1 火	納豆ごはん(おくら・じゃこ) じゃが芋のうま煮 みそ汁(大根)	◎手作りカルピスゼリー
2 水	天の川冷やし中華 皇のコロケ 七夕ゼリー	◎さつまいもチップス ◎未満児：うす焼きせんべい
3 木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け みそ汁(あおさ)	◎プリン
4 金	カレーライス キャベツのツナサラダ メロン	◎手作り米粉のにんじんマフィン
7 月	ごはん ししゃもフライ ひじきの煮付け 味噌けんちん汁	◎いちごシャーベット ◎未満児：日向夏ゼリー
8 火	ごはん 炒り豆腐 きつね和え みそ汁(わかめ)	◎手作りわらび餅 ◎0.1才：いちごクレープ
9 水	五目うどん キャベツの甘酢あえ バナナ	◎わかめおにぎり
10 木	納豆ごはん(小松菜・じゃこ) なすと豚肉の味噌炒め みそ汁(豆腐) すいか	◎ミレービスケット 牛乳
11 金	ごはん 鮭の塩焼き 飛騨のころいも煮  みそ汁(なめこ)	◎玄米ほんせん
14 月	雑穀ごはん 鶏のごまみそ焼き ひじきと小松菜のマヨ和え すまし汁(おくら)	◎野菜スティック 牛乳
15 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ささげのおかかマヨ和え みそ汁(あげ)	◎みたらし団子 ◎0.1才：お米でスイートポテト

## こま草保育園

日付	献立名	
	昼食	おやつ
16 水	ごはん 春雨のひき肉炒め ゆかり和え みそ汁(じゃがいも)	◎きなこげんこつ ◎未満児：豆乳クッキー
17 木	ごはん(有機米) さばの塩麴焼き モロヘイヤの納豆和え トマト(野菜組合) みそ汁	◎牛乳かんでん
18 金	おにぎり弁当	◎しょうゆせんべい
22 火	あぶ玉丼 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁	◎畑のカレースナック
23 水	なすミートスパゲティー かぼちゃサラダ 夏野菜スープ すいか	◎有機米塩おにぎり
24 木	納豆ごはん 味噌カツ とうがん汁	◎手作りマシュマロサンド 牛乳
25 金	フレンチロール 鶏肉のレモン煮 キャロットサラダ すくな南瓜のスープ	◎たまりせんべい
28 月	ごはん 高野豆腐と夏野菜の揚げ煮 春雨の三杯酢 みそ汁(大根)	◎ブルーチェ
29 火	ひじきの炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 みそ汁(じゃがいも)	◎ぶどう ◎未満児：オレンジ
30 水	麦ごはん 鯖の西京焼き 切干大根の和え物 みそ汁	◎フルーツポンチ
31 木	おにぎり弁当	◎はとむぎおこし