

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) 食べる煮干し	◎プリン
2 水	天の川冷やし中華 星のコロッケ セタゼリー 食べる煮干し	◎さつまいもチップス ◎未満児：うず焼きせんべい
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) 食べる煮干し	◎手作り米粉のにんじんマフィン 牛乳
4 金	カレーライス キャベツのツナサラダ メロン 食べる煮干し	◎お菓子
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 食べる煮干し	◎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) 食べる煮干し	◎手作りわらび餅 ◎0.1才：豆乳プリン
9 水	五目うどん キャベツの甘酢あえ バナナ 食べる煮干し	◎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 食べる煮干し	◎水族館クッキー 牛乳
11 金	ごはん 鮭の塩焼き 飛騨のころも煮  みそ汁(なめこ) 食べる煮干し	◎ふがし ◎未満児：しょうゆせんべい
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) 食べる煮干し	◎野菜スティック 牛乳
15 火	ごはん(有機米) 豚肉の生姜焼き ささげのおかかマヨ和え みそ汁(あげ) 食べる煮干し	◎みたらし団子 ◎0.1才：お米でスイートポテト

龍華保育園

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) 食べる煮干し	◎きなこげんこつ ◎未満児：豆乳クッキー
17 木	ごはん さばの塩麴焼き モロヘイヤの納豆和え みそ汁 食べる煮干し	◎牛乳かんてん
18 金	おにぎり弁当	◎しょうゆせんべい
22 火	あぶ玉丼 小松菜とかりかりじゃこのお浸し みそ汁 食べる煮干し	◎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 食べる煮干し	◎有機米塩おにぎり
24 木	納豆ごはん 味噌カツ とうがん汁 食べる煮干し	◎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 食べる煮干し	◎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) 食べる煮干し	◎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) 食べる煮干し	◎ぶどう ◎未満児：オレンジ
30 水	麦ごはん 鰯の西京焼き 切干大根の和え物 みそ汁 食べる煮干し	◎フルーツポンチ
31 木	おにぎり弁当	◎はとむぎおこし