

星の子石垣保育園

2025年 7月 献立

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前		せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	お弁当
昼食		もちきびごはん ポークビーンズ ツナの和え物 みそ汁（さつま芋） りんご	スタミナ丼 もずく酢 鶏とパパイアのスープ バナナ	麦ごはん 鮭のフライ ほうれん草ゴマ和え（さつま芋入り） みそ汁（厚揚げ） オレンジ	焼うどん きゅうりスティック わかめスープ ミニゼリー	
午後		牛乳 大学芋	牛乳 ツナサンド	牛乳 ドーナツ	ゼリー ビスケット	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	お弁当
昼食	そばろ丼（セタ） ブロッコリーごま和え そうめん汁 ミニゼリー	もちきびごはん 豆腐ととうもろこしのヘルシーナゲット 人参しりしり 南瓜みそ汁 すいか	汁そば 含め煮 ほうれん草ナムル バナナ	赤飯 魚天ぷら クーフィリチー 紅白かまぼこ イナムドゥチ オレンジ	麦ごはん 麻婆豆腐 きゅうりおかか和え 春雨スープ りんご	
午後	牛乳 和風ホットケーキ	牛乳 アンパンマンスナック	おにぎり	牛乳 ミニカップケーキ	ヨーグルト ビスケット	
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	お弁当
昼食	麦ごはん 夏野菜カレー きゅうりおかか和え オレンジ	もちきびごはん 白身魚のムニエルトマトソース ポパイバター たまごスープ（豆腐） すいか	麦ごはん 野菜入りだしまき卵 呉汁 きんぴらごぼう りんご	もちきびごはん さばのおろし煮 小松菜ののりあえ物 すまし汁（豆腐） オレンジ	おにぎり ハンバーグ 人参煮 枝豆 ミニゼリー	
午後	牛乳 ヒラヤーチー	牛乳 まるぼうろ	牛乳 ハムチーズサンド	牛乳 パウムクーヘン	プリン ビスケット	
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前		せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	お弁当
昼食		そばろ丼（鮭） きゅうりの酢の物 みそ汁（小松菜） オレンジ	もちきびごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかりあえ みそ汁（魚） すいか	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーソテー オニオンスープ りんご	もちきびごはん 魚の和風ピカタ 五目煮（糸こんにゃく） へちまのみそ汁 バナナ	
午後		牛乳 パン	牛乳 ユーヌク餅	牛乳 芋スティック	ゼリー ビスケット	
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	 夏野菜には、水分とビタミン類がたっぷり含まれており 夏の暑さで弱る、胃の消化を助ける働きがあります。 なす・南瓜・胡瓜・冬瓜・オクラ・ゴーヤーなど  	
午前	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳		
昼食	汁そば ブロッコリーごま和え りんご	麦ごはん 回鍋肉 たまごスープ オレンジ	もちきびごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根 ゆし豆腐 バナナ	麦ごはん フーチャンプルー 納豆 すまし汁（わかめ） ミニゼリー		
午後	牛乳 アンパンマンスナック	牛乳 ドーナツ	牛乳 ミニカップケーキ	牛乳 パウムクーヘン		