7月の献立　7/14～7/31

2025年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
14 ／ 月	ごはん	焼き豆腐の五目煮 わかめの酢の物 味噌汁	焼き豆腐、豚ばら肉 しらす干し	ごま	人参、椎茸（乾）、さやいんげん、玉葱 わかめ、きゅうり キャベツ、えのきたけ	恐竜の卵
15 ／ 火	ごはん	高野豆腐のそぼろごはん きゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁	高野豆腐、豚ひき肉 かつお節		しょうが、人参、さやいんげん きゅうり かぼちゃ、小松菜、えのきたけ	粉ふきいも チーズ（乳）
16 ／ 水	ごはん	さばの焼き漬け じゃがいものパセリ和え 味噌汁	まさば、かつおぶし	じゃがいも	葉ねぎ、しょうが、みょうが パセリ にんじん、玉葱、キャベツ、オクラ	りんごゼリー ビスケット（小麦）
17 ／ 木	ごはん	カボチャのチーズ焼き 甘酢和え なすの味噌汁	鶏ひき肉、チーズ 油揚げ		かぼちゃ、玉葱、パセリ キャベツ、きゅうり、みかん缶 なす、葉ねぎ	ししゃも
18 ／ 金	ごはん	若鶏の揚げ煮 菜果サラダ 味噌汁	鶏もも肉 油揚げ		しょうが キャベツ、みかん缶、りんご、きゅうり 大根、オクラ	ツナマヨパン （小麦） すいか
19 ／ 土	めん	五目うどん 粉ふきいも チーズ・バナナ	鶏胸肉、油揚げ チーズ	うどん じゃがいも	人参、キャベツ、葉ねぎ バナナ	おせんべい
22 ／ 火	ごはん	てりやきチキン 白あえ じゃがいもの味噌汁	鶏もも肉 豆腐、油揚げ	ごま じゃがいも	しょうが、にんにく ほうれんそう、人参、生椎茸 玉葱、生椎茸、小松菜	ホットケーキ （小麦、鶏卵） 豆乳
23 ／ 水	ごはん	いわしの梅焼き パセリ入りポテトサラダ あったまっちゃうスープ	まいわし 豆腐、鶏ささみ	じゃがいも	しょうが、梅干し パセリ、とうもろこし、人参 玉葱、にんにく、しょうが、にら、人参	焼きビーフン
24 ／ 木	ごはん	五目いため わかめのおろしあえ 味噌汁	豚肩ロース ツナ缶	ごま	人参、青梗菜、きくらげ、玉葱、にんにく、しょうが わかめ、きゅうり、大根 かぼちゃ、えのきたけ、モロヘイヤ	もちもちチーズパン （乳）
25 ／ 金	ごはん	野菜の味噌煮 きゅうりのじゃこあえ すまし汁	豚ばら肉、さつま揚げ しらす干し	さつまいも そうめん・ひやむぎ	人参、玉葱、生椎茸、しょうが きゅうり なす、オクラ、とうがん	ヨーグルト（乳） おせんべい
26 ／ 土	めん	やきそば きゅうりスティック チーズ	豚もも肉 チーズ	蒸し中華めん	人参、玉葱、青ピーマン、キャベツ きゅうり バナナ	ビスケット （小麦）
28 ／ 月	ごはん	鮭の塩焼き カラフルサラダ 味噌汁	しろさけ 豆腐		 オクラ、トマト、とうもろこし 人参、長ねぎ	安倍川マカロニ （小麦）
29 ／ 火	めん	じゃじゃめん とうもろこし チーズ	豚ひき肉 チーズ	中華めん	椎茸（乾）、にんにく、玉葱、生姜、長ねぎ、きゅうり、トマト とうもろこし	洋風きのこごはん （乳）
30 ／ 水	ごはん	高野豆腐の煮物 おひたし（あおな・もやし） じゃがいもの味噌汁	まいわし かつお節	じゃがいも	しょうが、梅干し 小松菜、もやし 玉葱、葉ねぎ	のりチーズトースト （小麦、乳） バナナ
31 ／ 木	ごはん	こんこんひつまぶし 大根切干の煮物 鶏団子のすまし汁	油揚げ 油揚げ 鶏ひき肉	精白米	焼海苔、葉ねぎ、みょうが 人参、玉葱、切干大根、えのきたけ しょうが、青梗菜	米粉蒸しパン すいか

※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）のみ表示いたします。