

## 7月献立表



\*牛乳は毎日出ます。

\*午前おやつは3歳未満児のみです。

\*主食はパンかごはんです。

\*完了食は幼児食を刻んだものが出ます。

\*入荷等の状況により、予告なく内容が変更になる場合があります。

つくし保育園 令和7年7月

日・曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1(火)	バナナ	魚のカレー醤油焼き ごぼうのごまヨササラダ すまし汁 パイン缶	ひやむぎ
2(水)	お菓子	コーンコロッケ コンソメスープ トマト	お菓子 チーズ
3(木)	お菓子	鶏肉の照り焼き きゅうりとひじきの和え物 みそ汁	じゃがいものキッシュ風
4(金)	お菓子	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト スープ 小魚三杯酢	米粉のココアバナナケーキ
5(土)	つくしマルシェ		
7(月)	お菓子	七夕寿司 鶏肉のゆかり焼き 天の川そうめん バナナ	七夕ゼリー
8(火)	バナナ	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ トマト	ポンデケージョ
9(水)	お菓子	肉じゃがカレー風味 野菜の酢の物 すまし汁	ココアメロンパン
10(木)	お菓子	ハヤシライス グリーンサラダ すいか	きなこ寒天
11(金)	お菓子	魚の南蛮漬け とうがんのみそ汁 トマト ごま佃煮	ミックスフルーツ
12(土)	お菓子	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ	お菓子
14(月)	お菓子	なすとピーマンの肉みそ丼 すまし汁 パイン缶	シュガートースト
15(火)	バナナ	菜めし 筑前煮 キャベツのおかかあえ みそ汁	レーズンクッキー
16(水)	お菓子	豚肉のマーマレード炒め かぼちゃのすまし汁 トマト	おかかチーズ焼きおにぎり
17(木)	お菓子	ハンバーガー フライドポテト 野菜スープ	お菓子 小魚の甘辛
18(金)	お菓子	鶏ごぼう汁 きゅうりとわかめの酢の物 おくら納豆 ゆでとうもろこし	かぼちゃ蒸しパン
19(土)	お菓子	ぶっかけうどん 磯あえ バナナ	お菓子
21(月)	海の日		
22(火)	バナナ	マーボーなす 青菜のナムル スープ	チーズパインサンド
23(水)	お菓子	夏野菜のみそ汁 焼きししゃも ひじきふりかけ オレンジ	塩焼きそば
24(木)	お菓子	ごぼう丼 すまし汁 すいか	マーマレードケーキ
25(金)	お菓子	魚の竜田揚げ 和風サラダ みそ汁	アイスクリームウエハース添え
26(土)	お菓子	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ	お菓子
28(月)	お菓子	グリルチキン かぼちゃのごまドレッシングサラダ スープ	お好み焼き
29(火)	バナナ	魚の塩こうじ焼き 野菜炒め すまし汁 ふりかけ	サターアングー
30(水)	お菓子	夏野菜のそばろ煮 もずくの酢の物 みそ汁 手作りふりかけ	ツナコーントースト
31(木)	お菓子	鶏肉のマリネ スパゲッティソテー スープ パイン缶	鮭のおにぎり

# 7月離乳食献立表



\* おかゆ（軟飯）は毎日出ます。

\* だしは昆布かつおを使用します。

\* 中期食は後期食を刻んだものが出ます。

\* 必要に応じて育児用ミルクを飲みます。

\* 入荷等の状況により、予告なく内容が変更になる場合があります。 \*■しょうゆ ▲さとう

つくし保育園 令和7年7月

日・曜日	午前おやつ	昼食（初期）	昼食（中期・後期）※【】内は使用食材	午後おやつ
1(火)	バナナ	じゃがいもペースト きゅうりペースト オレンジ	鮭の煮物【鮭、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、■▲】 すまし汁【さといも、ねぎ、■】 オレンジ	お菓子
2(水)	お菓子	たまねぎペースト にんじんペースト トマト	鶏ひき肉の煮物【鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、コーン、■▲】 スープ【にんじん、たまねぎ、キャベツ、■】 トマト	お菓子
3(木)	お菓子	きゅうりペースト にんじんペースト	しらすごはん ささみの煮物【ささみ、きゅうり、もやし、にんじん、■▲】 みそ汁【にんじん、たまねぎ、ねぎ、みそ】	お菓子
4(金)	お菓子	チンゲンサイペースト キャベツペースト	しらすごはん 豆腐の煮物【豆腐、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、■▲】 スープ【じゃがいも、キャベツ、ねぎ、■】	バナナ
5(土)	つくしまルシェ			
7(月)	お菓子	にんじんペースト たまねぎペースト バナナ	ささみの煮物【ささみ、にんじん、かぼちゃ、■▲】 そうめん汁【そうめん、オクラ、さといも、たまねぎ、■】 バナナ	お菓子
8(火)	バナナ	かぼちゃペースト キャベツペースト トマト	鶏ひき肉の煮物【鶏ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、■▲】 スープ【にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、■】 トマト	お菓子
9(水)	お菓子	じゃがいもペースト きゅうりペースト	ささみの煮物【ささみ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ねぎ、■▲】 和え物【にんじん、きゅうり、もやし、■】	お菓子
10(木)	お菓子	にんじんペースト じゃがいもペースト すいか	大豆の煮物【大豆水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、■▲】 和え物【キャベツ、きゅうり、■】 すいか	お菓子
11(金)	お菓子	にんじんペースト たまねぎペースト トマト	しらすごはん 白身魚の煮物【白身魚、にんじん、たまねぎ、ピーマン、■▲】 みそ汁【とうがん、にんじん、ねぎ、みそ】 トマト	バナナ
12(土)	お菓子	野菜ペースト バナナ	大豆の煮物【大豆水煮、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、■▲】 和え物【にんじん、キャベツ、きゅうり、■】 バナナ	お菓子
14(月)	お菓子	たまねぎペースト にんじんペースト バナナ	肉みそ丼【鶏ひき肉、なす、ピーマン、コーン、たまねぎ、みそ▲】 すまし汁【豆腐、にんじん、長ねぎ、■】 バナナ	食パン 【パン粥】
15(火)	バナナ	じゃがいもペースト キャベツペースト	しらすごはん ささみの煮物【ささみ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ねぎ、■▲】 おかかあえ【キャベツ、もやし、かつお節、■】	お菓子
16(水)	お菓子	かぼちゃペースト たまねぎペースト	ささみの煮物【ささみ、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、■▲】 すまし汁【かぼちゃ、にんじん、■】	おかか軟飯 【お粥】

		トマト	トマト	■▲●●■
17(木)	お菓子	キャベツペースト にんじんペースト	鶏ひき肉の煮物【鶏ひき肉、たまねぎ、トマト、レタス、■▲】 スープ【たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、■】	お菓子
18(金)	お菓子	きゅうりペースト たまねぎペースト	みそ汁【麩、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ねぎ、みそ】 しらすあえ【きゅうり、もやし、しらす、■▲】 納豆【納豆、オクラ、かつお節、■】	かぼちゃ
19(土)	お菓子	野菜ペースト バナナ	うどん【うどん、ささみ、にんじん、こまつな、■▲】 和え物【キャベツ、にんじん、■】 バナナ	お菓子
21(月)	海の日			
22(火)	バナナ	たまねぎペースト チンゲンサイペースト	豆腐の煮物【豆腐、にんじん、たまねぎ、なす、ねぎ、赤みそ▲】 スープ【チンゲンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、■】	お菓子
23(水)	お菓子	かぼちゃペースト にんじんペースト オレンジ	白身魚の煮物【白身魚、さといも、ブロッコリー、■▲】 みそ汁【かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ、みそ】 オレンジ	お菓子
24(木)	お菓子	じゃがいもペースト たまねぎペースト すいか	そぼろ丼【鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、■▲】 すまし汁【たまねぎ、にんじん、じゃがいも、■】 すいか	お菓子
25(金)	お菓子	にんじんペースト こまつなペースト	白身魚の煮物【白身魚の煮物、にんじん、キャベツ、こまつな、■▲】 みそ汁【もやし、かぼちゃ、ねぎ、みそ】	お菓子
26(土)	お菓子	野菜ペースト バナナ	大豆の煮物【大豆水煮、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、■▲】 和え物【にんじん、キャベツ、きゅうり、■】 バナナ	お菓子
28(月)	お菓子	かぼちゃペースト きゅうりペースト	ささみの煮物【ささみ、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、■▲】 スープ【豆腐、ねぎ、■】	お菓子
29(火)	バナナ	にんじんペースト キャベツペースト	白身魚の煮物【白身魚、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、■▲】 すまし汁【キャベツ、さといも、■】	お菓子
30(水)	お菓子	かぼちゃペースト たまねぎペースト	しらすごはん そぼろ煮【鶏ひき肉、にんじん、かぼちゃ、なす、たまねぎ、■▲】 みそ汁【もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、みそ】	食パン 【パン粥】
31(木)	お菓子	じゃがいもペースト きゅうりペースト オレンジ	鶏むね肉の煮物【鶏むね肉、パプリカ、たまねぎ、きゅうり、■▲】 スープ【にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、じゃがいも、■】 オレンジ	軟飯 【お粥】