

令和 7年 7月



献立予定表



双葉保育園

日	曜	未 満 児		共 通		未 満 児		共 通	
		10時おやつ	主 食	献 立 名		追 加 食	3時おやつ		
1	火	牛乳	ゆかりごはん	野菜メンチかつ カリコリサラダ 麩の清汁 バナナ		チーズキャンディ	お茶 ☆桃ゼリー		
2	水	牛乳	白ごはん	ポテトミルクスープ 三色和え キウイフルーツ		チンジャオロース	スキムミルク ラスク		
3	木	温野菜	白ごはん	ぶりの照り焼き 根菜サラダ 豆腐の味噌汁 みかん		ベーコンソテー	牛乳 ☆カルピスカップケーキ		
4	金	バナナ	白ごはん	青菜のチャンプルー 中華風冷奴 南瓜の冷製スープ スイカ		卵焼き	スキムミルク こめボンバー		
5	土	牛乳	白ごはん	焼きそば さつま芋の甘煮 わかめスープ オレンジ		トマトサラダ			
6	日								
7	月	バナナ	白ごはん	七夕そうめん ほうれん草のごま和え スイカ		すり身揚げ	牛乳 ☆お星様スイートポテト		
8	火	牛乳	ごまごはん	レバーの竜田揚げ 大根サラダ わかめの清汁 みかん		じゃが芋のそぼろ煮	お茶 アイスクリーム		
9	水	牛乳	白ごはん	ハヤシシチュー 和風酢の物 バナナ		れんこんのお焼き	お茶 クレープ		
10	木	温野菜	白ごはん	肉じゃが コールスロー 茄子の味噌汁 オレンジ		あさりバター	お茶 ☆ゆでとうもろこし		
11	金	バナナ	白ごはん	麻婆春雨 もやしのナムル ウィンナー（以上児） スイカ		いんげんソテー	スキムミルク ココナッツサブレ		
12	土	牛乳	白ごはん	冷やしサラダ中華 胡瓜の酢づけ オレンジ		粉ふき芋			
13	日								
14	月	バナナ	人参ごはん	にら卵とじ マセドアンサラダ 大根の味噌汁 みかん		きびなごの煮付け	お茶 ☆シュガークッキー		
15	火	牛乳	白ごはん	 ハンバーグ 鮭の照り焼き ほうれん草の和え物 ミニトマト フライドポテト レタスのスープ メロン バナナ		ウィンナー	スキムミルク 丸ぼうろ		
16	水	牛乳	白ごはん	夏野菜カレー 中華サラダ キウイフルーツ		すり身フライ	スキムミルク 野菜スナック		
17	木	温野菜	白ごはん	赤魚塩焼き 野菜ソテー はんぺんの清汁 バナナ		人参グラッセ	牛乳 ☆サターアンダギー		
18	金	バナナ	ピースごはん	鶏肉と大豆の五目煮 さつまいものグラッセ 中華スープ スイカ		コーンソテー	スキムミルク ビスケット		
19	土	牛乳	白ごはん	ミートソーススパゲティ 胡瓜の昆布和え もやしの清汁 オレンジ		枝豆			
20	日								
21	月	海 の 日							
22	火	牛乳	白ごはん	鰹のマリネ 白和え オクラの味噌汁 バナナ		南瓜バター	お茶 ☆みかんゼリー		
23	水	牛乳	白ごはん	わかめうどん いりこの佃煮 ウィンナー キウイフルーツ		ポテトチーズ焼き	スキムミルク カスタードケーキ		
24	木	温野菜	鮭ごはん	 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ そうめん清汁 スイカ		空也蒸し	スキムミルク アスparaガス 誕生ケーキ（以上児）		
25	金	バナナ	白ごはん	マカロニグラタン わかめの酢の物 きのこの味噌汁 オレンジ		トマト	牛乳 ☆いちごジャム蒸しパン		
26	土	牛乳	白ごはん	ラーメン キャベツと竹輪のマヨネーズ和え バナナ		春巻き			
27	日								
28	月	バナナ	白ごはん	高野豆腐の炒め物 引き割り納豆 卵スープ みかん		茄子のお浸し	スキムミルク クッキー		
29	火	牛乳	のりたま ごはん	鶏肉の葱塩焼き 切干し大根 オクラの清汁 スイカ		いとこ煮	お茶 ☆メープルポテト		
30	水	牛乳	白ごはん	豚汁 和風もやしサラダ バナナ		チキンボール	お茶 アイスクリーム		
31	木	温野菜	白ごはん	竹輪の磯辺揚げ のり酢和え 人参とえのきのスープ オレンジ		豆腐煮	スキムミルク ☆マドレーヌ		

 バイキング

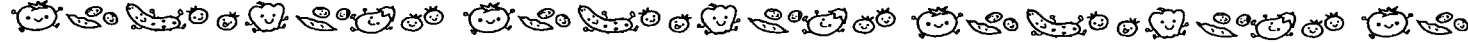
 誕生会

※☆手作りおやつ
※ 10日 青組：クッキング（とうもろこしの皮むき）

【今月の栄養平均】
未満児：452kcal（主食含む）以上児：401kcal

※  バイキング ※  誕生会 ※ ☆手作りおやつ
※ 10日 青組：クッキング (とうもろこしの皮むき)

【今月の栄養平均】
未満児：452kcal (主食含む) 以上児：401kcal

いよいよ夏本番 

暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分が含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

- ・きゅうり：体の熱を冷まし、利尿作用で余分な水分を排出します。むくみ解消にも効果的。
- ・トマト：体を冷やすだけでなく、抗酸化作用の強いリコピンが豊富で、紫外線ダメージから肌を守ります。
- ・なす：体を冷やし、血行を良くする働きがあります。皮に含まれるポリフェノール「ナスニン」も注目されています。

