

7月の献立表

2025年 黒木保育園

曜日	献立名	主な材料	朝未満児おやつ	おやつ
1(火)	むぎごはん・とりからあげ やさいさらだ・とうふのすましじる	・鶏肉・にんにく・片栗粉・キャベツ・きゅうり・人参・コーン ・豆腐・わかめ・玉ねぎ・油揚げ・ねぎ・ゼリーの素・フルーツ缶	せんべい	☆ふる一つぜりー
2(水)	ひやしうどん・ぼてとさらだ・すいか	・鶏肉・うどん麺・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・わかめ・ねぎ ・じゃが芋・きゅうり・コーン・ハム・卵	うえはーす	☆おこのみやき
3(木)	むぎごはん・さばのしおやき にんぴーきんぴら・きゃべつのみそしる・すいか	・さば・塩・青のり・人参・ピーマン・油揚げ・こんにゃく・ごぼう ・いりごま・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・ねぎ	くつきー	せんべい
4(金)	(さくら・きく・ももぐみ ばすえんそく) ろーるぱん・ぐだくさんおむれつ・ぼてと・すーぷ	・ベーコン・卵・人参・玉ねぎ・ピーマン・えのき・しめじ・チーズ ・じゃが芋・きゅうり・キャベツ・わかめ・ねぎ	くらっかー	くつきー
5(土)	やきそば・わかめのみそしる・ばなな	・豚肉・中華麺・人参・玉ねぎ・ピーマン・もやし・キャベツ ・かまぼこ・ちくわ・わかめ・ねぎ・えのき	びすけっと	えびせん
7(月)	きんぱふうませごはん もずくすーぷ・ばなな	・合挽き肉・人参・高野豆腐・きゅうり・コーン・チーズ・にんにく ・ごま・のり・もずく・豆腐・玉ねぎ・ねぎ	えびせん	みるく らすく
8(火)	むぎごはん・ひじきのかきあげ きゅうり・そうめんじる・きうい	・ひじき・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・卵・小麦粉 ・片栗粉・きゅうり・そうめん・油揚げ・わかめ・ねぎ・プリン素	せんべい	むぎちゃ ☆ぶりん
9(水)	すばげていなぼりたん・すまいるぼてと ベーこんすーぷ・すいか	・ウインナー・スパ麺・トマト缶・人参・玉ねぎ・ピーマン・えのき ・しめじ・なす・にんにく・ベーコン・キャベツ・もやし・わかめ	くつきー	まりー びすけっと
10(木)	むぎごはん・つなじゃがまよやき・すいか きりほしだいこんのごまあえ・なすのすましじる	・ツナ缶・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・卵・小麦粉・牛乳 ・切干大根・きゅうり・キャベツ・なす・油揚げ・わかめ・ねぎ	さぶれ	ぱーむくーへん
11(金)	はむとちーずのさんど・あげだいのさらだ にくだんごのすーぷ・すいか	・ハム・チーズ・大豆水煮・キャベツ・きゅうり・人参・卵・春雨 ・鶏ひき肉・えのき・しめじ・わかめ・ねぎ・ちりめん	くらっかー	むぎちゃ ☆やきおにぎり
12(土)	やきうどん・あぶらあげのみそしる・ばなな	・豚肉・うどん麺・人参・玉ねぎ・もやし・キャベツ・かまぼこ ・ちくわ・ねぎ・油揚げ・わかめ・豆腐・バナナ	うえはーす	べじたべる
14(月)	きんぱふうませごはん・ばなな もずくすーぷ	・合挽き肉・人参・高野豆腐・きゅうり・コーン・にんにく・ごま ・のり・もずく・豆腐・玉ねぎ・卵・ねぎ	せんべい	みるく かみこっぷぱん
15(火)	むぎごはん・とりにくのてりやき そくせきづけ・じゃがいものみそしる	・鶏肉・きゅうり・人参・キャベツ・トマト・塩昆布・じゃが芋 ・玉ねぎ・もやし・油揚げ・わかめ・ねぎ・ゼリーの素・フルーツ	びすけっと	☆ふる一つ ぜりー
16(水)	ひやしちゅうか・ころころぼてと・すいか	・中華麺・きゅうり・卵・ハム・トマト・ごま・じゃが芋・玉ねぎ ・ベーコン・枝豆・ミックス粉・牛乳・バター・すり人参	べじたべる	☆にんじん まふいん
17(木)	むぎごはん・あかうおのたつたあげ おくらのおかかあえ・なすのみそしる・すいか	・赤魚・生姜・片栗粉・オクラ・かつお節・人参・きゅうり・コーン ・キャベツ・わかめ・なす・油揚げ・もやし・えのき・ねぎ	おととと	はーべすと
18(金)	(かれーつくり) ちきんかれー とまとさらだ・ばななよーぐると	・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ピーマン・なす・えのき・しめじ ・トマト・キャベツ・きゅうり・バナナ・ヨーグルト	くつきー	☆あげぱん
19(土)	あいじょうべんとうのひ  21日(月)うみのひ		はーべすと	おにぎり せんべい
22(火)	むぎごはん・あげとりのちゅうかまりね いりとうふ・ふのすましじる	・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・豆腐・人参・えのき・しめじ・小松菜 ・ちくわ・卵・ふ・油揚げ・わかめ・ねぎ・バナナ・コーンフレーク	びすけっと	☆ばなな こーんふれーく
23(水)	なすいりじゃーじゃーめん・あげだいのさらだ かぼちゃのみそしる・すいか	・豚挽き肉・ねぎ・生姜・なす・ピーマン・きゅうり・大豆水煮 ・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ・わかめ	くらっかー	☆ほっとけーき
24(木)	むぎごはん・さばのかれーやき ごまどれさらだ・なすのみそしる・すいか	・さば・生姜・カレー粉・キャベツ・きゅうり・人参・わかめ ・トマト・なす・玉ねぎ・もやし・油揚げ・ねぎ	せんべい	うえはーす
25(金)	ろーるぱん・なつやさいのたまごやき ぐだくさんすーぷ・すいか	・ウインナー・人参・玉ねぎ・ピーマン・えのき・しめじ・なす・卵 ・トマト・キャベツ・もやし・わかめ・ねぎ・ゆかり	くつきー	むぎちゃ ☆ゆかおにぎり
26(土)	ひやしごもくうどん・ちーずぼてと・ばなな	・鶏肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・わかめ・油揚げ・うどん麺 ・ねぎ・じゃが芋・チーズ・青のり・バナナ	うえはーす	さっぼろぼてと
28(月)	まーぼーとうふどん・ちゅうかさらだ たまごすーぷ・きうい	・豚挽き肉・豆腐・人参・ねぎ・なす・生姜・春雨・きゅうり・卵 ・トマト・キャベツ・わかめ・玉ねぎ・ピース	さぶれ	みるく せんべい
29(火)	むぎごはん・みーとぼーる とまとさらだ・かぼちゃのみそしる	・合挽き肉・人参・玉ねぎ・豆腐・卵・パン粉・トマト・キャベツ ・きゅうり・コーン・かぼちゃ・油揚げ・もやし・わかめ・ねぎ	びすけっと	☆ふる一つ ぜりー
30(水)	なすのみーとすばげてい・つなさらだ わかめすーぷ・すいか	・合挽き肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・えのき・しめじ・なす ・トマト・スパ麺・ツナ缶・キャベツ・きゅうり・コーン・わかめ	はーべすと	☆ちーこん むしばん
31(木)	むぎごはん・きゅうりさらだ あかうおのうめまよやき・とうふのみそしる・すいか	・赤魚・きゅうり・にんじん・とうふ・ねぎ・わかめ・こーん ・梅ペースト	くつきー	せんべい

※都合により献立や材料は変更になる場合があります。☆印は手作りおやつです。

★未満児の朝のおやつは毎日牛乳があります。午後のおやつは、ミルク・麦茶等の記載がない場合には牛乳があります。