

献立表 普通食

ソフィア歌島保育園

2025年7月の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		1		2		3		4	
		御飯 酢鶏 きゅうりの塩昆布和え 豆腐とキャベツのみそ汁		御飯 ニラと豚肉の甘辛炒め 小松菜とちくわの和え物 かぼちゃのみそ汁		御飯 鶏じゃが ひじきとツナのさっぱり和え わかめと玉ねぎのみそ汁		御飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草のお浸し なすとお麩のすまし汁	
		牛乳 中華風ビーフン		牛乳 きな粉マカロニ		飲むヨーグルト せんべい・小魚 クッキー(乳児ウエハース)		牛乳 しらすチャーハン	
7	七夕	8		9		10		11	
七夕彩ご飯 キャベツのゆかり和え 彩そうめんスープ バナナ		御飯 ひき肉と夏野菜の松風焼き風 きゅうりの酢の物 白菜と豆腐のみそ汁		御飯 マーボーなす 小松菜のナムル はるさめスープ		御飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え じゃがいもとほうれん草のみそ汁		御飯 ツバスの煮つけ 白菜のおかかボン酢和え 豚汁	
豆乳ジュース カルピスゼリー		牛乳 ミニストロベリーツイスト		牛乳 かぼちゃもち		牛乳 お好み焼き		牛乳 黒ごまマフィン	
14		15		16		17		18	
御飯 白身魚の磯辺焼き じゃがいもきんぴら 小松菜のみそ汁		御飯 鶏肉のカレーあんかけ オクラの梅おかか和え 冬瓜とわかめのみそ汁		御飯 豚肉とピーマンの甘辛ごま炒め ブロッコリーとツナのサラダ 白菜のすまし汁		御飯 まぐろの竜田揚げ チンゲン菜のとろみ炒め さつまいものみそ汁		御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え キャベツとしめじのみそ汁	
牛乳 マシュマロリッツサンド		牛乳 ミートスパゲティ		お茶 ヨーグルト・バナナ		牛乳 五平餅		牛乳 スイートポテト	
21		22		23	お楽しみメニュー	24		25	
海の日		御飯 さわらのみそ煮 白菜とほうれん草の磯あえ じゃがいものすまし汁		御飯 ザンギ かぼちゃサラダ 野菜スープ		牛乳・ロールパン ポークチャップ 3色サラダ コーンスープ		御飯 鶏すき キャベツのたくあん和え なすのみそ汁	
		お茶 コーンフレーク		牛乳 みかんケーキ		お茶 手作りふりかけおにぎり おやつ昆布(3~5歳)		牛乳 トマトジャムサンド	
28		29		30		31	郷土料理【岡山県】		
御飯 鮭のきのこみそ焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁		御飯 鶏肉と水菜の炒め物 きゅうりのしらす和え じゃがいもと小松菜の豆乳みそ汁		夏野菜カレー マカロニサラダ オレンジ		ばら寿司 鶏肉の照焼 キャベツのごま和え 玉ねぎと豆腐のみそ汁			
牛乳 黒糖蒸しパン		お茶 菜っ葉おにぎり		牛乳 きな粉クッキー		牛乳 おからスコーン			