

2025年7月



献立

表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	夏野菜カレー 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、じゃがいも、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、なす、オクラ、トマト、かぼちゃ、
2	水	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
3	木	昆布ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	小松菜の白和え フルーツ 牛乳 ジャムサンド	米、さつまいも、油、じゃがいも、パン	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、塩昆布、いちごジャム
4	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、白玉粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが
5	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	フルーツ 牛乳 梅かつおおにぎり チーズ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節、油揚げ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、梅干し
7	月	冷やしそうめん 温野菜 フルーツ	牛乳 フライドポテト	そうめん、油、じゃがいも	牛乳、鶏ささみ	フルーツ、トマト、きゅうり、にんじん、オクラ、ねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー
8	火	三色そばろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、砂糖、さつまいも、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、生クリーム	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、しょうが、ねぎ
9	水	ご飯 野菜みそ汁 焼き鮭 根菜煮	枝豆白和え フルーツ 牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、ちくわ	フルーツ、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、レンコン、しめじ、はくさい、ねぎ、えだまめ、フルーツ缶
10	木	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 フルーツゼリー	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、フルーツジュース、寒天
11	金	釜飯 野菜のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、油、砂糖、さつまいも、米粉	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐、みそ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき、はくさい、だいこん
12	土	鮭卵ご飯 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、フルーツ缶
14	月	ご飯 スープ ミートローフ グリーンサラダ	フルーツ 牛乳 ホットケーキ	米、油、砂糖、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐	フルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、ねぎ、グリーンピース、コーン
15	火	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ
16	水	ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 ブロッコリー	トマト フルーツ 牛乳 フルーツポンチ	米、さつまいも、油	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、トマト、フルーツ缶
17	木	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ
18	金	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	フルーツ 牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、たくあん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油、せんべい	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、しめじ
21	月	海の日				
22	火	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
23	水	ちりめん青菜ご飯 ボトフ フルーツ	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、さつまいも、油、ごま	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
24	木	ご飯 具だくさん豆乳スープ 照り焼きチキン フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、砂糖、油、米粉	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、かぼちゃ
25	金	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	フルーツ 牛乳 ライスベーパー せんべい	米、油、砂糖、じゃがいも、ライスベーパー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ
26	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
28	月	ミートスバゲディー 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、スバゲディー、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、鮭、チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
29	火	ご飯 のっぺい汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	フルーツ 牛乳 ふかしいも	米、油、さつまいも、さといも、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、だいこん、しいたけ、しょうが、ごぼう、さやえんどう、オクラ
30	水	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、油、ごま油、砂糖、せんべい	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、レーズン
31	木	ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ トマト	フルーツ 牛乳 ツナおにぎり	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、ツナ	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、はくさい、コーン缶、キャベツ、きゅうり、トマト

給食LINE



猛暑が続く毎日ですが、園庭で水遊びを楽しむ子ども達の元気な姿にパワーをもらっています。北館二階のペランダ菜園では、暑い陽射しを浴びてフレッシュ野菜がどんどん出来ており、子ども達が収穫をした野菜を給食室でササッと調理♪野菜好きの子が増加中☆

※献立表は、ホームページのメニュー【保護者限定】から閲覧できます。

※その日の給食のサンプル写真は、ホームページの【園の過ごし方】の下部と、Instagramの【merry.lunch】に載せています。
ご確認ください(^o^)

