

令和 7 年度



7 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	児		3時 おやつ
			主食	追加	
1 火	魚の塩焼き 添え野菜 ラタトゥイユ シーザーサラダ	鯖 レモン しょうが ブロッコリー ベーコン 南瓜 茄子 玉葱 スキーマ トマト 赤・青 黄ピーマン ニンニク コンソメ キャベツ じゃが芋 チーズ 胡瓜 人参 シーサードレッシング	めん	野菜	牛乳 ウエハース
2 水	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ひじきと豆の煮物 ごまネーズ和え 牛乳	豚肉 しょうが しょうゆ もやし 干ひじき ちくわ 大豆 枝豆 人参 油揚げ 葱 煮干し 切り干し大根 ツナ キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 マヨレ ごま 牛乳	飯	ふりかけ	ヨーグルト ホワイト ポンチ
3 木	魚の西京焼き 添え野菜 けんちん汁 ニラサラダ 枝豆	シルバー しょうが みそ みりん ブロッコリー 豆腐 鶏肉 ごぼう 人参 レンコン 葱 煮干し ニラ 卵 ハム みかん もやし キャベツ 胡瓜 酢 ごま油 ごま 枝豆	飯	ゆかり	牛乳 アスハラビスケット
4 金	冷奴風 きんぴらごぼう キャベツのお浸し レバー煮	豆腐 白す干し 葱 ぼん酢 ごま油 ごぼう 平天 赤・青ピーマン インゲン 糸こんにゃく ごま しょうゆ キャベツ 小松菜 もやし 人参 かつお レバー煮	パン	牛乳	乳酸菌飲料 昆布
5 土	肉うどん フルーツ 牛乳 (もも・ばら組 参観日)	干めん 牛肉 玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 煮干し かつお みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		100%ジュース Caせんべい
※ 7 月	夏野菜カレー コロッケ 添え野菜 パインアップルサラダ 乳酸菌アップル	米 牛肉 豚肉 玉葱 人参 茄子 南瓜 赤・黄ピーマン りんご ルウ ヨーグルト チーズ コロッケ ケチャップ トマト パインアップル ブロッコリー ツナ 胡瓜 人参 オリーブ油 乳酸菌アップル	飯		牛乳 ウエハース
8 火	魚のレモンバター焼き 添え野菜 ゴーヤチャンプルー 青菜のナムル 牛乳	さわか レモン バター しょうゆ ブロッコリー ゴーヤ 豚肉 キャベツ 卵 豆腐 人参 コンソメ 小松菜 もやし 胡瓜 赤ピーマン ごま油 酢 しょうゆ ごま 牛乳	飯	きな粉	ヨーグルト
9 水	スパニッシュオムレツ もやしのソース炒め ひじきのマリネ	卵 ウィンナー トマト ピーマン 玉葱 じゃが芋 生クリーム チーズ ケチャップ ツナ もやし キャベツ 小松菜 赤ピーマン ソース 干ひじき 鶏ささ身 大根 胡瓜 人参 オリーブ油 酢	パン	牛乳	牛乳 Caせんべい
10 木	鶏肉の甘辛煮 添え野菜 夏野菜スープ 昆布和え チーズ	鶏肉 ニンニク みりん しょうゆ ごま 油 もやし ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 セロリ ズッキーニ コーン トマト コンソメ 塩昆布 キャベツ ツナ 小松菜 胡瓜 赤ピーマン チーズ	飯	白す干し	100%ジュース フルーン
11 金	豆腐のステーキ卵あんかけ 煮浸し 南瓜サラダ	豆腐 片栗粉 オリーブ油 卵 玉葱 葱 煮干し チンゲン菜 鶏肉 もやし 椎茸 人参 しょうゆ 南瓜 ハム チーズ レーズン りんご インゲン マヨレ	パン	牛乳	フルーツ
12 土	スタミナ中華 フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 キャベツ もやし 人参 煮干し 鶏ガラ しょうが 中華タレ(3以下 酢 しょうゆ 砂糖) パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスハラビスケット
14 月	照り焼きハンバーグ みそ汁 中華胡瓜 フルーツ	合挽肉 卵 玉葱 人参 チーズ レバー 豆腐 しょうゆ キャベツ 茄子 油揚げ 玉葱 葱 みそ 煮干し 胡瓜 ささ身 トマト もやし 人参 ごま油 ごま 甘夏	飯	ひじき	100%ジュース ボーロ
15 火	魚のムニエルタルソース 添え野菜 鶏肉と夏野菜の甘辛炒め 海藻サラダ	鮭 小麦粉 オリーブ油 タルソース ブロッコリー 鶏肉 片栗粉 赤・青ピーマン ズッキーニ 茄子 みりん しょうゆ 海藻 蒲鉾 大根 胡瓜 人参 和風ドレッシング	パン	牛乳	ゼリー
16 水	鶏肉のマスタート焼き 添え野菜 茄子の揚げびたし たらこ和え	鶏肉 ニンニク マーメイド しょうゆ マスタート(3上) もやし 茄子 油 みりん しょうゆ かつお 葱 たらこ キャベツ じゃが芋 赤ピーマン 人参 胡瓜 しょうゆ	飯	菜	牛乳 ウエハース
17 木	魚の南蛮漬け 煮豆 マカロニサラダ 牛乳	さば 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 人参 赤・青・黄ピーマン 酢 しょうゆ うずら豆 砂糖 マカロニ ハム 卵 チーズ 胡瓜 ほうれん草 マヨレ 牛乳	飯	ワカメ	フルーツ
18 金	ゆうべのつどい				お菓子
19 土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 卵 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 三つ葉 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスハラビスケット
22 火	ミートグラタン 昆布巻煮 たくあん和え	合挽肉 玉葱 茄子 トマト スキーマ ハヤシルウ トマト 小麦粉 バター 牛乳 チーズ 昆布巻 たくあん キャベツ 小松菜 もやし 胡瓜 かつお しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト
23 水	ポークチャップ風 添え野菜 かきたま汁 オクラの梅おかか和え プルーン	豚肉 小麦粉 オリーブ油 玉葱 しめじ トマト ケチャップ キャベツ 卵 玉葱 椎茸 葱 煮干し オクラ 梅肉 小松菜 ささ身 胡瓜 かつお しょうゆ プルーン	飯	ゆかり	ゼリー
24 木	魚の香草パン粉焼き 添え野菜 冬瓜のそぼろ煮 ハンサンスー	さわか 赤ピーマン パセリ チーズ パン粉 オリーブ油 ブロッコリー 冬瓜 鶏ひき肉 人参 えび(3上) 椎茸 枝豆 小松菜 春雨 卵 ハム トマト みかん 胡瓜 ごま ごま油	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい
25 金	マーボー豆腐 ☆ちくわのオクラ詰め ゴーヤのマヨ和え 牛乳	豆腐 合挽肉 ニンニク しょうが 煮干し みそ ケチャップ ごま油 片栗粉 玉葱 椎茸 筍 人参 ニラ ちくわ オクラ ゴーヤ ツナ キャベツ 人参 マヨレ 牛乳	パン	チーズ	ヨーグルト&ウエハース 3未 ヨーグルト
26 土	豚丼 フルーツ 牛乳	米 豚肉 玉葱 椎茸 人参 葱 煮干し 昆布 砂糖 みりん しょうゆ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスハラビスケット
28 月	魚の梅煮 ベークドポテト 冷しゃぶサラダ	鯖 しょうが 昆布 梅 みりん しょうゆ 小松菜 じゃが芋 牛乳 チーズ バター コンソメ 豚肉 キャベツ 玉葱 胡瓜 トマト 人参 青じそドレッシング	飯	ひじき	ゼリー
◎ 29 火	ぶっかけうどん 鶏肉のレモン焼き 添え野菜 ポテトサラダ フルーツ	干めん 蒲鉾 オクラ みかん 天かす 煮干し みりん しょうゆ 鶏肉 レモン 塩こうじ トマト じゃが芋 ハム レーズン 胡瓜 人参 マヨレ パインアップル	めん		牛乳 ウエハース
30 水	厚焼き玉子 添え野菜 切り干し大根煮 フレンチサラダ	卵 合挽肉 玉葱 人参 パセリ スキミルク キャベツ 切り干し大根 大豆 人参 油揚げ ちくわ 葱 煮干し ブロッコリー スキーマ ベーコン じゃが芋 トマト 胡瓜 フレンチドレッシング	パン	牛乳	フルーツ
31 木	鮭のチーズ焼き 添え野菜 ナポリタン のり和え	鮭 チーズ ブロッコリー 干スパゲティ ベーコン 玉葱 しめじ ピーマン トマト ケチャップ 砂糖 コンソメ ソース のり キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 もやし しょうゆ	飯	菜	ヨーグルト

※ 7日(月) セタ会です。園庭で採れた野菜も使って夏野菜カレーを作ります◎

◎ 29日(火) 誕生会です。7日、29日は3上の人はお箸だけ用意して下さい。

☆ もも3以下はブロッコリーの白す干し煮になります。



☆ セタ(たなばた) ☆

セタは五穀豊穡や厄除けを願い乙女が着物を織って棚にお供えする「棚機津女(たなばたつめ)」という日本の神事と中国から伝来した裁縫や機織りの上達を願う「乞巧でん(きこうでん)」という風習それに織女星と牽牛星の伝説があわさったものといわれています。最近では短冊に願いを書いて笹竹につるし、星に祈るお祭りへと変化しています。