



令和7年 7月  
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	火	豚の生姜焼き すき昆布煮 枝豆 みそ汁 グレープフルーツ	クラッカー プリン	ごはん 鮭フレーク	スナック菓子 麦茶
2	水	たらのねぎ塩焼 いんげんのマヨ和え トマト ひつみつみ汁 オレンジ	蒸しパン 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	コーン菓子 麦茶
3	木	鶏のカレーマヨ焼き ブロッコリーサラダ チーズ スープ キウイフルーツ	せんべい 牛乳	ごはん ごましお	白い風船 麦茶
4	金	ぶりのみそ焼き おかか和え 焼きさつまいも みそ汁 もも缶	きなこスコーン 牛乳	ごはん ふりかけ	野菜スナック 麦茶
5	土	ビビンバ丼 白菜のお浸し すまし汁 フルーツ	ビスケット ジョア	かりんとう 麦茶	
7	月	<b>七夕会</b> 七夕そうめん ちくわの磯辺揚げ 青菜のごま和え すいか	七夕ゼリー せんべい	<b>パイ</b> 麦茶	
8	火	鮭の南部焼き 肉じゃが 煮豆 みそ汁 パナナ	おかき 牛乳	ごはん コーンソテー	塩せんべい 麦茶
9	水	鶏の照り焼き マカロニサラダ ブロッコリー スープ キウイフルーツ	メロンパン 牛乳	ごはん トマト	ビスコ 麦茶
10	木	<b>夏祭り会</b> <b>おたのしみメニュー</b>			
11	金	さばの竜田揚げ ツナ和え かまぼこ みそ汁 オレンジ	せんべい 牛乳	ごはん 肉そぼろ	サブレ 麦茶
12	土	まぜこみおにぎり 焼き肉炒め みそ汁 フルーツ	源氏パイ パックジュース		クラッカー 麦茶
14	月	豚肉のとろみ煮 磯和え きゅうりの浅漬け すまし汁 パナナ	スナック菓子 牛乳	ごはん ごましお	ビスケット 麦茶

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
15	7	<b>誕生会</b> ピラフ あじフライ 海藻サラダ トマトスープ フルーチェ	人参ケーキ 牛乳		コーン菓子 麦茶
16	水	酢豚 もやし中華和え トマト 中華スープ キウイフルーツ	スナック菓子 牛乳	ごはん 雑穀	白い風船 麦茶
17	木	かれいの煮つけ なすのみそ炒め 焼きかぼちゃ みそ汁 グレープフルーツ	焼うどん 牛乳	ごはん ブロッコリー	ビスケット 麦茶
18	金	そぼろ卵焼き キャベツサラダ 枝豆 そうめん汁 オレンジ	揚げせんべい ジョア	ごはん 海苔の佃煮	かりんとう 麦茶
19	土	親子丼 なめたけ和え みそ汁 フルーツ	ビスケット パックジュース		パイ 麦茶
21	月	<b>海の日</b>			
22	火	麻婆豆腐 春雨サラダ カリフラワー なめこ汁 パナナ	塩せんべい 牛乳	ごはん 味付のり	ビスコ 麦茶
23	水	カレーライス コールスロー 福神漬 スープ ミニゼリー	パインケーキ 牛乳	ごはん チーズ	クラッカー 麦茶
24	木	赤魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 焼きさつまいも すまし汁 キウイフルーツ	ごませんべい 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスケット 麦茶
25	金	鶏のから揚げ 大根サラダ かまぼこ みそ汁 オレンジ	絞りだしクッキー 牛乳	ごはん なめたけ	スナック菓子 麦茶
26	土	和風パスタ アスパラサラダ スープ フルーツ	パイ ジョア		白い風船 麦茶
28	月	ホイコーロー もやしナムル ブロッコリー わかめスープ パナナ	ビスケット 牛乳	ごはん ごましお	コーン菓子 麦茶
29	火	さらわのごまみそ焼き おかか和え ウインナー みそ汁 グレープフルーツ	ぱりぱりピザ 牛乳	ごはん ふりかけ	かりんとう 麦茶
30	水	ハンバーグ グリーンサラダ コーンソテー スープ キウイフルーツ	源氏パイ 牛乳	ごはん トマト	ビスコ 麦茶
31	木	ほっけの塩焼 切干大根煮 煮豆 豚汁 オレンジ	いももち 牛乳	ごはん ブロッコリー	ポーロ 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください  
7日、15日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

## 土用の丑の日 「ウナギ」

どよう うし  
土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」  
という意味でウナギを食べる習慣があります。  
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富  
に含まれているので、スタミナをつけること  
による夏バテ防止効果だけでなく、のどや  
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか  
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

### 7月生まれのおともだち



ばら組 みおちゃん

ちゅうりっぷ組 なぎさちゃん  
いぶきくん

ひよこ組 ふうちちゃん