



7月メニュー



2025年度 石川三育保園 献立表

7月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
1	火	ビスケット	高菜ご飯 ゆし豆腐 春雨サラダ スイカ	チョコクッキー
2	水	チーズ	ジャムパン パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	フレンチトースト
3	木	パン	麻婆豆腐 わかめスープ ナムル、フルーツ	レモンクッキー
4	金	りんご	ビーンズ サラダ スープ フルーツ	ワッフル
7	月	バナナ	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	ポテトフライ
8	火	ビスケット	野菜炒め、味噌汁、 もずく酢、フルーツ	ラスク
9	水	チーズ	ジャムパン、バナナ シチュー	バナナケーキ
10	木	パン	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	お誕生会のケーキ
11	金	りんご	野菜餃子、味噌汁 サラダ、フルーツ	シナモンラスク
14	月	バナナ	ゴーヤチャンプルー、ソーメン汁 もずく酢、フルーツ	豆腐ドーナツ
15	火	ビスケット	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	パンケーキ
16	水	チーズ	ジャムパン パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	チーズ焼き
17	木	パン	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	ぼたぼた焼き
18	金	りんご	冷やし中華 サラダ、フルーツ	スマイルポテト
21	月	***	***	***
22	火	クラッカー	ふりかけご飯 具沢山スープ お浸し フルーツ	チョコクッキー
23	水	せんべい	ジャムパン、バナナ シチュー	おにぎり
24	木	クッキー	野菜炒め、味噌汁 南瓜コロッケ サラダ、フルーツ	野菜天ぷら
25	金	バナナ	お弁当	菓子パン
28	月	バナナ	炊き込みご飯 フルーツ サラダ 中華スープ	黒糖ポーポー
29	火	クラッカー	厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、フルーツ 和え物	レモンクッキー
30	水	せんべい	ジャムパン パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	チーズ焼き
31	木	クッキー	ハヤシライス フルーツ サラダ	せんべい

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

家族で分かち合う、 楽しい食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいので、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

