

給食だより 7月

えびす保育園
ぶちえびす保育園
ぴこえびす保育園

暑さに負けない食事！



気温が高くなると、暑さで食欲がなくなることがあります。食べずにいると、必要な栄養素が不足し、かえって体調をくずしてしまいます。料理に使う材料や味付けを工夫して、しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える。



クエン酸

疲れの原因になる乳酸の発生を抑える。



ビタミンC

免疫力を高め、ストレスへの抗体を作る。



香辛料・香味野菜

香りが胃液の分泌を促し、食欲を増進する。



たなばた

7月7日の七夕の日にはそうめんを食べる風習があります。そうめんが天の川の形に似ていることや、おりひめがはた織りをする時の糸に似ていることから食べられるようです。

七夕にそうめんを食べると病気にならないという言い伝えがあります。また、平安の古来より七夕の日にはそうめんを食べると「願い事がかなう」と言われています。

ぜひ、願いをこめて食べてみてくださいね。



7月 給食献立表

2025年

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
2	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・だし
3	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
4	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・たまねぎ	水・だし・だし
5	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし
7	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
8	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・たまねぎ	水・だし・だし
9	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・にんじん	水・だし
10	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	キャベツ	水・だし・だし
11	金	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	ブロッコリー・はくさい・かぼちゃ	水・だし
12	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし・だし
14	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・かぼちゃ	水・だし・だし
15	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし
16	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	キャベツ	水・だし
17	木	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	ブロッコリー・たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
18	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
19	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
22	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・にんじん	水・だし・だし
23	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん・はくさい	水・だし・だし
24	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・ほうれん草	水・だし
25	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・だし
26	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし
28	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
29	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし
30	水	おかゆ かぼちゃ煮 煮物			精白米	かぼちゃ・にんじん・ほうれん草	水・だし
31	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし

2025年

7月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
2	水	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
3	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
4	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
5	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ
7	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
8	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	ほうれん草・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
9	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	かぼちゃ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
10	木	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・じゃがいも・上白糖	キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
11	金	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・はくさい・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
12	土	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
14	月	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米・上白糖	大根・かぼちゃ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
15	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
16	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	キャベツ	水・だし・うすくちしょうゆ
17	木	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
18	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・うすくちしょうゆ
19	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
22	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし
23	水	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・じゃがいも	にんじん・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
24	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	かぼちゃ・ほうれん草	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
25	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
26	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
28	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
29	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
30	水	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物		鮭 骨なし切身	精白米	かぼちゃ・にんじん・ほうれん草	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
31	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ

2025年

7月 給食献立表

日 曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をとる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1 火	米飯 鶏のマーメイド焼き ひじきサラダ スープ(キャベツ、コーン)	バナナ(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・きな粉	精白米・マーメイド なたね油・マヨネーズ 蒸しパンMIX粉・上白糖	バナナ・ほしひじき・にんじん きゅうり・キャベツ・スイートコーン	水・こいちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ・kkコンソメ	588 kcal 22.8 g
2 水	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごまあえ すまし汁(豆腐、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・絹ごし豆腐	米菓・精白米・なたね油 上白糖・いりごま フライドポテト・調合油	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	水・本みりん・こいちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・食塩	572 kcal 21.1 g
3 木	五日ラーメン 酢の物 里芋の煮物	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	中華めん・ごま油・さといも 上白糖・パフパイ	りんご・はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・キャベツ・きゅうり にんじん	だし・食塩・穀物酢・ほんだし みりん・風調味料 うすくちしょうゆ	446 kcal 17.7 g
4 金	ハヤシライス ほうれん草のツナ和え コロッケ	パイ缶(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス まぐろ缶詰	精白米・なたね油・上白糖 コロッケ・食パン・調合油	たまねぎ・にんじん・ほうれん草	バインアップル缶詰 ハヤシルー・ケチャップ うすくちしょうゆ	559 kcal 18.8 g
5 土	和風スパゲティ スープ(人参、キャベツ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	ビスケット・スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんじん・キャベツ	ほんだし・こんぶだし こいちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	423 kcal 14.4 g
7 月	七夕そうめん ブロッコリーサラダ チキンナゲット	ウエハース(朝) 牛乳(朝) フルーツポンチ 麦茶(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 カルピス	マンナウエハース 手延そうめん・ひやむぎ ごまドレッシング・上白糖	オクラ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・バナナ・もも缶詰・寒天 ぶどう飲料	めんつゆ・チキンナゲット バインアップル缶詰 みかん缶詰・麦茶	383 kcal 14.5 g
8 火	米飯 鯉の塩焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐)	バナナ(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鯉 青なし切身 ソフト豆腐・みそ	精白米・食パン・有塩バター 上白糖	バナナ・ほうれん草・にんじん 焼きのり・たまねぎ	水・精製塩・こいちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	487 kcal 26.1 g
9 水	米飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス・ヨーグルト	米菓・精白米・じゃがいも マヨネーズ・いりごま コーンフレーク ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ごぼう・きゅうり・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・食塩 ウスターソース・だし・麦茶	411 kcal 14.6 g
10 木	焼きそば しゅうまい みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・しゅうまい みそ	中華めん・じゃがいも・サブレ	りんご・にんじん・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン たまねぎ	食塩・ごしょう・濃厚ソース・水 こんぶだし・ほんだし	468 kcal 20.0 g
11 金	タコライス ブロッコリーのごま和え スープ(えのき、はくさい)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) お麴ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・いりごま・上白糖・麴 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ ブロッコリー・にんじん・えのき はくさい	みかん缶詰・水・ケチャップ うすくちしょうゆ・カレー粉 精製塩・こいちしょうゆ kkコンソメ	442 kcal 17.2 g
12 土	牛丼 みそ汁(麴、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うすまぎ・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいちしょうゆ・料理酒 ほんだし・こんぶだし	495 kcal 16.0 g
14 月	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(大根)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご 牛乳(3時)	普通牛乳・かき切身・みそ 油揚げ・大豆	ビスケット・精白米・上白糖 なたね油	ほしひじき・にんじん・大根・青ねぎ りんご	水・本みりん・こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	431 kcal 21.7 g
15 火	米飯 チャブチ ほうれん草のツナ和え 豆腐のスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・鶏卵	精白米・はるさめ お餅・キウイ・上白糖 なたね油	バナナ・にんじん・青ピーマン 太もやし・たまねぎ・ほうれん草	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・だし	533 kcal 18.4 g
16 水	ナポリタン 3色サラダ スープ(キャベツ、じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・ベーコン・カルピス	米菓・スパゲティ ごまドレッシング・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・スイートコーン キャベツ・寒天	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ・精製塩・水 麦茶	361 kcal 11.4 g
17 木	麻婆丼 もやしナムル オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・米菓	りんご・しいたけ・たまねぎ にんじん・太もやし・きゅうり・オクラ カットわかめ	こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし	423 kcal 16.4 g
18 金	チキンカレーライス コーンスローサラダ ミートボール	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ポップコーン	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・スイートコーン	みかん缶詰・カレールー フレンチ白・ミートボール	510 kcal 18.3 g
19 土	わかめうどん ブロッコリーのおかか和え	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 煮しかまぼこ・花かつお	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	カットわかめ・青ねぎ・こねぎ ブロッコリー・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん・風調味料・本みりん ほんだし	359 kcal 13.7 g
22 火	米飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(麴、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば青無切身 油揚げ・きなこ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うすまぎ・マカロニ	切干しだいこん・にんじん カットわかめ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	505 kcal 24.1 g
23 水	米飯 肉じゃが 白菜のごま和え みそ汁(豆腐)	米菓(朝) 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 木綿豆腐・みそ ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・いりごま・食パン マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・はくさい・青ねぎ	水・しらたき・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	531 kcal 18.9 g
24 木	冷やしうどん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 花かつお	うどん・かたくり粉・ビスケット	りんご・にんじん・カットわかめ きゅうり・青ねぎ・かぼちゃ ほうれん草	めんつゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	399 kcal 16.1 g
25 金	【お誕生会】 夕焼けご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	バイン缶(朝) 牛乳(朝) オレングゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・糸豆腐・クリーム	精白米・小麦粉・パン粉 乾燥 なたね油・マカロニ マヨネーズ・マーガリン調理用 上白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ 寒天・オレンジジュース	バインアップル缶詰・水 ケチャップ・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	448 kcal 18.0 g
26 土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・いりごま 米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	416 kcal 14.1 g
28 月	米飯 鯉のチヤンチヤン焼き風 ブロッコリーのサラダ スープ(もやし、ねぎ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鯉 青なし切身 みそ	ビスケット・精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	キャベツ・たまねぎ・えのき ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・太もやし・青ねぎ	水・本みりん パンオイル・青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ ミルクココア	502 kcal 24.6 g
29 火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・サブレ	バナナ・にんじん・たまねぎ インゲン・キャベツ・きゅうり	水・しょうが・こいちしょうゆ 本みりん・ごまドレッシング こんぶだし・ほんだし	561 kcal 19.2 g
30 水	ピビンバ風丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉 絹ごし豆腐	米菓・精白米・発芽玄米 いりごま・ごま油	しいたけ・にんじん・ほうれん草 太もやし・きゅうり・カットわかめ バナナ	焼肉のたれ・うすくちしょうゆ 精製塩・だし	438 kcal 15.2 g
31 木	冷やし中華 ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 花かつお・しゅうまい	中華めん・ごま油・調合油 上白糖・ビスケット	りんご・きゅうり ブラックマッペもやし・ブロッコリー にんじん	だし・だし・こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢 本みりん・ほんだし	434 kcal 18.9 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
476 kcal	18.8 g	16.7 g	68.5 g	328 mg	1.6 mg	196 μg	0.31 mg	0.44 mg	25 mg

2025年

7月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	火	米飯 鶏のマーマレード焼き ひじきサラダ スープ(キャベツ、コーン)	バナナ(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・きな粉	精白米・マーマレード なたね油・マヨネーズ 蒸しパンMIX粉・上白糖	バナナ・ほしひじき・にんじん きゅうり・キャベツ・スイートコーン	水・こいちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ・kkコンソメ	588 kcal 22.8 g
2	水	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごまあえ すまし汁(豆腐、ねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・絹ごし豆腐	米菓・精白米・なたね油 上白糖・いりごま フライドポテト・調合油	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	水・本みりん・こいちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・食塩	572 kcal 21.1 g
3	木	五目ラーメン 許の物 里芋の煮物	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	中華めん・ごま油・さといも 上白糖・パフパイ	りんご・はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・キャベツ・きゅうり にんじん	だし・食塩・穀物酢・ほんだし みりん風調味料 うすくちしょうゆ	446 kcal 17.7 g
4	金	ハヤシライス ほうれん草のツナ和え コロッケ	バナナ(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス まぐろ缶詰	精白米・なたね油・上白糖 コロッケ・食パン・調合油	たまねぎ・にんじん・ほうれん草	バインアップル缶詰 ハヤシルー・ケチャップ うすくちしょうゆ	559 kcal 18.8 g
5	土	和風スパゲティ スープ(人参、キャベツ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	ビスケット・スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんじん・キャベツ	ほんだし・こんぶだし こいちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	423 kcal 14.4 g
7	月	七夕そうめん ブロッコリーサラダ チキンナゲット	ウエハース(朝) 牛乳(朝) フルーツポンチ 麦茶(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 カルピス	マンナウエハース 手延そうめん・ひやむぎ ごまドレッシング・上白糖	オクラ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・バナナ・もも缶詰・寒天 ぶどう飲料	めんつゆ・チキンナゲット バインアップル缶詰 みかん缶詰・麦茶	383 kcal 14.5 g
8	火	米飯 鮭の塩焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐)	バナナ(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ソフト豆腐・みそ	精白米・食パン・有塩バター 上白糖	バナナ・ほうれん草・にんじん 焼きのり・たまねぎ	水・精製塩・こいちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	497 kcal 26.1 g
9	水	米飯 ボークビーンズ ごぼうサラダ オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス・ヨーグルト	米菓・精白米・じゃがいも マヨネーズ・いりごま コーンフレーク ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ごぼう・きゅうり・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・食塩 ウスターソース・だし・麦茶	411 kcal 14.6 g
10	木	焼きそば しゅうまい みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・しゅうまい みそ	中華めん・じゃがいも・サブレ	りんご・にんじん・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン たまねぎ	食塩・こしょう・濃厚ソース・水 こんぶだし・ほんだし	468 kcal 20.0 g
11	金	タコライス ブロッコリーのごまあえ スープ(えのき、はくさい)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) お麴ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・いりごま・上白糖・麴 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ ブロッコリー・にんじん・えのき はくさい	みかん缶詰・水・ケチャップ うすくちしょうゆ・カレー粉 精製塩・こいちしょうゆ kkコンソメ	442 kcal 17.2 g
12	土	牛丼 みそ汁(麴、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麴・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいちしょうゆ・料理酒 ほんだし・こんぶだし	495 kcal 15.0 g
14	月	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(大根)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご 牛乳(3時)	普通牛乳・かき揚げ・切身・みそ 油揚げ・大豆	ビスケット・精白米・上白糖 なたね油	ほしひじき・にんじん・大根・青ねぎ りんご	水・本みりん・こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	431 kcal 21.7 g
15	火	米飯 チャブチェ ほうれん草のツナ和え 豆腐のスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・鶏卵	精白米・はるさめ ホットケーキミックス・上白糖 なたね油	バナナ・にんじん・青ピーマン 太もやし・たまねぎ・ほうれん草	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・だし	533 kcal 18.4 g
16	水	ナポリタン 3色サラダ スープ(キャベツ、じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・ベーコン・カルピス	米菓・スパゲティ ごまドレッシング・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・スイートコーン キャベツ・寒天	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ・精製塩・水 麦茶	361 kcal 11.4 g
17	木	麻婆丼 もやしナムル オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・米菓	りんご・しいたけ・たまねぎ にんじん・太もやし・きゅうり・オクラ カットわかめ	こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし	423 kcal 15.4 g
18	金	チキンカレーライス コールスローサラダ ミートボール	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ポップコーン	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・スイートコーン	みかん缶詰・カレールウ フレンチ白・ミートボール	510 kcal 18.3 g
19	土	わかめうどん ブロッコリーのおかか和え	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・花かつお	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	カットわかめ・青ねぎ・こねぎ ブロッコリー・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料・本みりん ほんだし	359 kcal 13.7 g
22	火	米飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(麴、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・きなこ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麴・マカロニ	切干しだいこん・にんじん カットわかめ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	505 kcal 24.1 g
23	水	米飯 肉じゃが 白菜のごまあえ みそ汁(豆腐)	米菓(朝) 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 木綿豆腐・みそ ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・いりごま・食パン マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・はくさい・青ねぎ	水・しらたき・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	531 kcal 18.9 g
24	木	冷やしうどん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 花かつお	うどん・かたくり粉・ビスケット	りんご・にんじん・カットわかめ きゅうり・青ねぎ・かぼちゃ ほうれん草	めんつゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	399 kcal 16.1 g
25	金	【お誕生日会】 夕焼けご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	バナナ(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・小麦粉・パン粉 乾燥 なたね油・マカロニ マヨネーズ・マーガリン調理用 上白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ 寒天・オレンジジュース	バインアップル缶詰・水 ケチャップ・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	448 kcal 18.0 g
26	土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・いりごま 米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	416 kcal 14.1 g
28	月	米飯 鮭のチャンチャン焼き風 ブロッコリーのサラダ スープ(もやし、ねぎ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	ビスケット・精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	キャベツ・たまねぎ・えのき ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・太もやし・青ねぎ	水・本みりん ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ ミルクココア	502 kcal 24.6 g
29	火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・サブレ	バナナ・にんじん・たまねぎ インゲン・キャベツ・きゅうり	水・しょうが・こいちしょうゆ 本みりん・ごまドレッシング こんぶだし・ほんだし	561 kcal 19.2 g
30	水	ピビンバ風丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉 絹ごし豆腐	米菓・精白米・発芽玄米 いりごま・ごま油	しいたけ・にんじん・ほうれん草 太もやし・きゅうり・カットわかめ バナナ	焼肉のたれ・うすくちしょうゆ 精製塩・だし	438 kcal 15.2 g
31	木	冷やし中華 ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 花かつお・しゅうまい	中華めん・ごま油・調合油 上白糖・ビスケット	りんご・きゅうり ブラックマッペもやし・ブロッコリー にんじん	だし・だし・こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢 本みりん・ほんだし	434 kcal 18.9 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
476 kcal	18.8 g	16.7 g	68.5 g	328 mg	1.6 mg	196 μg	0.31 mg	0.44 mg	25 mg

2025年

7月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	火	米飯 鶏のマーマレード焼き ひじきサラダ スープ(キャベツ、コーン)	きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・きな粉・普通牛乳	精白米・マーマレード なたね油・マヨネーズ 蒸しパンMIX粉・上白糖	ほしひじき・にんじん・きゅうり キャベツ・スイートコーン	水・こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ・kkコンソメ	599 kcal 24.7 g
2	水	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごまあえ すまし汁(豆腐、ねぎ)	フライドポテト 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 いりごま・フライドポテト 調合油	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	水・本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ・食塩	614 kcal 23.4 g
3	木	五目ラーメン 酢の物 里芋の煮物	パイ菓子 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	中華めん・ごま油・さといも 上白糖・パフパイ	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・キャベツ・きゅうり にんじん	だし・食塩・穀物酢・ほんだし みりん・風調味料 うすくちしょうゆ	478 kcal 19.2 g
4	金	ハヤシライス ほうれん草のツナ和え コロッケ	食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	牛ももスライス・まぐろ缶詰 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 コロッケ・食パン・調合油	たまねぎ・にんじん・ほうれん草	ハヤシルー・ケチャップ うすくちしょうゆ	633 kcal 20.9 g
5	土	和風スパゲティ スープ(人参、キャベツ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんじん・キャベツ	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	398 kcal 14.0 g
7	月	七夕そうめん ブロッコリーサラダ チキンナゲット	フルーツポンチ 麦茶(3時)	ロースハム・鶏卵・カルピス	手延そうめん・ひやむぎ ごまドレッシング・上白糖	オクラ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・バナナ・もも缶詰・寒天 どう飲料	めんつゆ・チキンナゲット パインアップル缶詰 みかん缶詰・麦茶	378 kcal 15.0 g
8	火	米飯 鯉の塩焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐)	シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	鯉・青なし切身・ソフト豆腐 みそ・普通牛乳	精白米・食パン・有塩バター 上白糖	ほうれん草・にんじん・焼きのり たまねぎ	水・精製塩・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	485 kcal 29.1 g
9	水	米飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ オクラスープ	ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	大豆・豚ももスライス ヨーグルト	精白米・じゃがいも マヨネーズ・いりごま コーンフレーク ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ごぼう・きゅうり・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・食塩 ウスターソース・だし・麦茶	415 kcal 15.1 g
10	木	焼きそば しゅうまい みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	豚もも・しゅうまい・みそ 普通牛乳	中華めん・じゃがいも・サブレ	にんじん・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン たまねぎ	食塩・こしょう・濃厚ソース・水 こんぶだし・ほんだし	508 kcal 22.1 g
11	金	タコライス ブロッコリーのごまあえ スープ(えのき、はくさい)	お麩ラスク 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ ブロッコリー・にんじん・えのき はくさい	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ カレー粉・精製塩 こいくちしょうゆ・kkコンソメ	481 kcal 19.0 g
12	土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・うすまき麩 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・こんぶだし	517 kcal 15.5 g
14	月	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(大根)	りんご 牛乳(3時)	かれい・切身・みそ・油揚げ 大豆・普通牛乳	精白米・上白糖・なたね油	ほしひじき・にんじん・大根・青ねぎ りんご	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	408 kcal 23.2 g
15	火	米飯 チャブチ ほうれん草のツナ和え 豆腐のスープ	ホットケーキ 牛乳(3時)	牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・鶏卵・普通牛乳	精白米・はるさめ ホットケーキミックス・上白糖 なたね油	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・ほうれん草	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・だし	533 kcal 19.5 g
16	水	ナポリタン 3色サラダ スープ(キャベツ、じゃがいも)	カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	ベーコン・カルピス	スパゲティ・ごまドレッシング じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・スイートコーン キャベツ・寒天	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ・精製塩・水 麦茶	350 kcal 10.7 g
17	木	麻婆丼 もやしナムル オクラスープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・米菓	しいたけ・たまねぎ・にんじん 太もやし・きゅうり・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし	452 kcal 16.7 g
18	金	チキンカレーライス コールスローサラダ ミートボール	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ポップコーン	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・スイートコーン	カレールー・フレンチ白 ミートボール	562 kcal 20.1 g
19	土	わかめうどん ブロッコリーのおかか和え	米菓(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・蒸しかまぼこ 花かつお・普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	カットわかめ・青ねぎ・こねぎ ブロッコリー・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん・風調味料・本みりん ほんだし	320 kcal 13.2 g
22	火	米飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(麩、わかめ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	さば・青無切身・油揚げ・きなこ 普通牛乳	精白米・上白糖・うすまき麩 マカロニ	切干しいたけ・にんじん カットわかめ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	529 kcal 26.6 g
23	水	米飯 肉じゃが 白菜のごまあえ みそ汁(豆腐)	ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・木綿豆腐・みそ ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 いりごま・食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・はくさい・青ねぎ	水・しらたき・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	564 kcal 20.3 g
24	木	冷やしうどん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・鶏ひき肉・花かつお 普通牛乳	うどん・かたくり粉・ビスケット 青ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草	めんつゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	420 kcal 17.4 g
25	金	【お誕生会】 夕焼けご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・小麦粉・パン粉・乾燥 なたね油・マカロニ マヨネーズ・マーガリン・調理用 上白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ 寒天・オレンジジュース	水・ケチャップ・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	493 kcal 19.9 g
26	土	中華丼 わかめスープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 いりごま・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	416 kcal 14.2 g
28	月	米飯 鯉のチャンチャン焼き風 ブロッコリーのサラダ スープ(もやし、ねぎ)	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	鯉・青なし切身・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	キャベツ・たまねぎ・えのき ブロッコリー・にんじん スイートコーン・缶詰・太もやし・青ねぎ	水・本みりん ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ ミルクココア	494 kcal 26.6 g
29	火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・サブレ	にんじん・たまねぎ・インゲン キャベツ・きゅうり	水・しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・ごまドレッシング こんぶだし・ほんだし	565 kcal 20.4 g
30	水	ピビンバ風丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐、わかめ)	パナナ(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油	しいたけ・にんじん・ほうれん草 太もやし・きゅうり・カットわかめ バナナ	焼肉のたれ・うすくちしょうゆ 精製塩・だし	449 kcal 15.7 g
31	木	冷やし中華 ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	ロースハム・鶏卵・花かつお しゅうまい・普通牛乳	中華めん・ごま油・調合油 上白糖・ビスケット	きゅうり・ブラックマッペもやし ブロッコリー・にんじん	だし・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢 本みりん・ほんだし	466 kcal 21.0 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
494 kcal	20.3 g	16.9 g	70.8 g	244 mg	1.9 mg	209 μg	0.31 mg	0.38 mg	27 mg