

令和7年度 7月給食献立予定表 本泉保育園



※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主材料			エネルギー(kcal)	午前おやつ(未満児)	午後おやつ
			(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	火	お誕生会 (ふりかけご飯 鶏竜田揚げ 温野菜 トマト 果物)	鶏肉 牛乳	ブロッコリー トマト スイカ	米 サラダ油	408	牛乳 お菓子	ゼリー お菓子
2	水	オムレツ 粉ふき芋 アスパラツナサラダ チーズ みそ汁(豆腐 オクラ わかめ)	鶏ひき肉 卵 ツナ チーズ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 アスパラ オクラ	米 じゃが芋 サラダ油	319 (491)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	348 (520)	チーズ お菓子	ミルク 果物
4	金	さばみそ煮 ささげ炒め トマト チーズ みそ汁(鶏肉 じゃが芋 わかめ)	さば 大角天 鶏肉 チーズ わかめ 牛乳	生姜 ささげ トマト	米 じゃが芋 糸こんに サラダ油	307 (479)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムサンド
5	土	冷やしうどん キャベツとツナのサラダ 果物	ツナ 卵	キャベツ きゅうり パナナ	うどん	318	お菓子	お菓子
6	日							
7	月	冷やしそうめん ポイルウインナー きゅうりの塩昆布和え	ウインナー 脱脂粉乳 卵 塩昆布	人参 オクラ きゅうり	そうめん	344	ヤクルト お菓子	ミルク ★カップケーキ
8	火	ホタテ甘辛煮 卵焼き 切干大根サラダ チーズ もみじ納豆 みそ汁(じゃが芋 わかめ)	ホタテ 卵 チーズ 納豆 カニカマ わかめ 牛乳	切干大根 きゅうり もやし パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	307 (479)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
9	水	ミニエビフライ マカロニエッグサラダ 温野菜 トマト みそ汁(豆腐 しいたけ ねぎ わかめ)	えび ツナ 卵 豆腐 わかめ 牛乳	きゅうり ブロッコリー トマト しいたけ ねぎ	米 サラダ油	341 (513)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	348 (520)	チーズ お菓子	ミルク 果物
11	金	マーボー豆腐 卵焼き 春雨サラダ みそ汁(鶏肉 ごぼう 人参 ねぎ)	鶏豚ひき肉 豆腐 卵 鶏肉 牛乳	グリーンピース きゅうり もやし ごぼう 人参 ねぎ	米 春雨 じゃが芋	406 (578)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フレンチ トースト
12	土	ミートスパゲッティ	豚ひき肉	人参 玉ねぎ ピーマン パナナ	パスタ サラダ油	393	お菓子	お菓子
13	日							
14	月	親子丼 もやしときゅうりのさっぱり和え	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 もやし きゅうり パナナ	米 糸こんに サラダ油	378 (550)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
15	火	イカ天ぷら ひじき炒め トマト もみじ納豆 チーズ みそ汁(じゃが芋 わかめ ねぎ)	いか ひじき 油揚げ ちくわ 納豆 わかめ 脱脂粉乳	人参 トマト ねぎ	米 じゃが芋 サラダ油	308 (480)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16	水	塩ラーメン オクラのおかか和え 果物	豚肉 なた 脱脂粉乳	オクラ ねぎ パナナ	中華めん	447	牛乳 お菓子	ミルク ★フライド ポテト
17	木	きのこカレー キャベツサラダ ゼリー	豚ひき肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり エリンギ しめじ	米 じゃが芋 サラダ油	350 (522)	チーズ お菓子	ミルク 果物
18	金	さんま生姜煮 すき昆布煮 ささげごま和え みそ汁(鶏肉 豆腐 わかめ ねぎ)	さんま すき昆布 ちくわ 油揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	生姜 人参 ささげ ねぎ	米 サラダ油	297 (469)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ココア ケーキ
19	土	夏まつり						
20	日							
21	月	海の日						
22	火	豚丼 人参とブロッコリーのサラダ	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー メロン	米 糸こんに サラダ油	313 (485)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
23	水	ミニハンバーグ マカロニエッグサラダ トマト チーズ ふりかけ みそ汁(じゃが芋 玉ねぎ わかめ)	鶏豚ひき肉 ツナ 卵 チーズ わかめ 牛乳 ヨーグルト	きゅうり トマト 玉ねぎ	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油	300 (472)	ミルク お菓子	ヨーグルト お菓子
24	木	チキンカレー きゅうりのマヨ和え ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	348 (520)	チーズ お菓子	ミルク 果物
25	金	マーボー豆腐 トマト 春雨サラダ チーズ 中華スープ(オクラ わかめ ねぎ)	豆腐 鶏豚ひき肉 チーズ わかめ 脱脂粉乳	グリーンピース 小松菜 もやし 人参 トマト オクラ ねぎ	米 春雨 サラダ油	346 (518)	牛乳 お菓子	牛乳 ★いもち
26	土	ツナピラフ じゃが芋スープ 果物	ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 パナナ	米 サラダ油	320	お菓子	お菓子
27	日							
28	月	親子丼 キャベツのさっぱり和え	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	352 (524)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
29	火	冷やしラーメン ポイルウインナー ピーマンのツナマヨ和え	ウインナー ツナ 牛乳	ピーマン 人参	米 じゃが芋 サラダ油	374 (546)	牛乳 お菓子	牛乳 ★じゃがチーズ
30	水	カレイ生姜煮 ひじき炒め トマト チーズ もみじ納豆 みそ汁(豚肉 なす わかめ)	カレイ ひじき ちくわ 油揚げ チーズ 納豆 豚肉 わかめ 脱脂粉乳	生姜 人参 トマト なす	米 サラダ油	278 (450)	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
31	木	野菜カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 スイカ	米 サラダ油	317 (489)	チーズ お菓子	ミルク 果物

今月の食事指導

育てている野菜の成長を感じることで、意欲的に食事をします。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ( )は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

**冷たいものとりすぎに注意**

夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいものとりすぎに注意しましょう。

**夏野菜の収穫体験**

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏(予)防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。