



令和7年度 7月献立表 普通食

日曜日	メニュー	3時おやつ	あか をつくるもとになるもの	みどりの調子を整えるもの	きいろ (エネルギーのもとになるもの)	その他
1火	ご飯、ふりかけ、みそ汁 鰯のおかか煮 人参しりしり	牛乳 バナナ おかし	鰯、花かつお、ツナ缶、厚揚げ 干し) わかめ、味噌、牛乳	人参、玉ねぎ、冷) 小松菜 冷) ねぎ、バナナ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	醤油、酒、塩 みりん、だしかつお
2水	ご飯 チンジャオロース 中華風スープ	牛乳 茹でとうもろこし	牛肉、豆腐、干し) わかめ 牛乳	筍水煮、ピーマン、人参 キャベツ、干し) 椎茸 スイートコーン	米、油、片栗粉、ごま油	醤油、酒、塩 中華だし、こしょう
3木	コッペパン、ジャム 鰯のマリネ、ひなご ミネストローネ	牛乳 おかかおにぎり	ひなご、鰯、ベーコン 牛乳、花かつお	人参、玉ねぎ、ピーマン 缶) ホールトマト、グリーンピース トマトピューレ	コッペパン、米、油、片栗粉 ジャム、砂糖、じゃが芋 マカロニ	酢、塩、こしょう コンソメ、醤油
4金	ご飯、プチゼリー 切干大根含め煮 ピーマンのじゃこ炒め	牛乳 星型男爵コロッケ	豚肉、厚揚げ、ちくわ ちりめんじゃこ、牛乳 花かつお	切干大根、人参、ピーマン 冷) グリンピース	米、じゃが芋、砂糖、油 プチゼリー 星型男爵コロッケ	醤油、みりん だしかつお
5土	サンドイッチ コーンスープ ゼリー	牛乳 おかし	ハム、卵、牛乳	コーンペースト	食パン、マヨネーズ、ゼリー	
7月	ひじき寿司、セタゼリー プチ星のハンバーグ そうめん汁	牛乳 すいか おかし	ひじき、薄揚げ、蒲鉾 プチ星のハンバーグ、牛乳	干し) しいたけ、筍水煮 人参、グリーンピース 冷) コーン、おくら、西瓜	米、砂糖、胡麻、素麺 マスカットゼリー	醤油、だしかつお 酢、塩
8火	ツナチャーハン わかめスープ バナナ	牛乳 じゃこトースト	ツナ缶、ベーコン、豆腐 干し) わかめ、ちりめんじゃこ 牛乳、ピザチーズ	人参、玉ねぎ、冷) コーン 冷) ほうれん草、バナナ 冷) ねぎ	米、油、ごま油、食パン マヨドレ	醤油、塩、こしょう 中華だし
9水	ご飯、オレンジ 豚肉の味噌炒め 冬瓜スープ	牛乳 おかし	豚肉、味噌、鶏肉、豆腐 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、しめじ、冬瓜 冷) ねぎ、オレンジ	米、砂糖、油	醤油、だしかつお 塩
10木	夏野菜スパゲティ 洋風かきたま汁 ヨーグルト	お茶 ミルク餅	ベーコン、卵、ヨーグルト 牛乳、きな粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、茄子 トマトピューレ、トマト キャベツ、冷) ほうれん草	スパゲティ、油、砂糖 片栗粉	ケチャップ、塩 こしょう、コンソメ
11金	ご飯 焼き肉 春雨スープ	お茶 フルーチェ	牛肉、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ にんにく、もやし、にら	米、砂糖、油	醤油、酒、塩 こしょう、中華だし フルーチェ
12土	お弁当日					
14月	夏野菜カレー ひじきサラダ	牛乳 おかし	牛肉、ほしひじき、ツナ缶 牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、茄子 トマトジュース、胡瓜	米、じゃが芋、油、マヨドレ 砂糖	カレールー 醤油、コンソメ
15火	ご飯、みそ汁 鶏のレモン醤油 オクラのツナ和え	牛乳 きらきらフルーツゼリー	鶏肉、ツナ缶、花かつお 薄揚げ、干し) わかめ、味噌 牛乳、ゼラチン	人参、玉ねぎ、おくら、えのき もやし、レモン果汁、白桃缶 バイン缶、みかん缶	米、砂糖、片栗粉、油	醤油、塩、こしょう だしかつお
16水	ご飯 春雨の炒め物 冬瓜のみそ汁	牛乳 バナナ おかし	豚肉、薄揚げ、味噌、牛乳	人参、玉ねぎ、干し) しいたけ 冷) いんげん、土生姜、しめじ 冬瓜、冷) ねぎ、冷) 小松菜、バナナ	米、砂糖、ごま油、油 春雨	醤油、だしかつお
17木	コッペパン、ひなご 鶏肉のラウトウユ風ソースかけ 南瓜スープ	牛乳 グリーンボール	ひなご、鶏肉、豆乳、牛乳 卵	人参、玉ねぎ、ピーマン、乾パセリ にんにく、ズッキーニ、苦瓜 ホールトマト缶、冷) 南瓜ペースト	コッペパン、油、小麦粉 ベーキングパウダー、砂糖 粉砂糖	酒、塩、こしょう ケチャップ コンソメ
18金	ご飯、けんちん汁 ひじき入り卵焼き 切干大根サラダ、オレンジ	牛乳 水ようかん	鶏挽肉、卵、ほしひじき、豆腐 ツナ缶、薄揚げ、牛乳、粉寒天	人参、玉ねぎ、切干大根、胡瓜 蒟蒻、冷) ねぎ、オレンジ	米、油、砂糖、マヨドレ 冷) 里芋、こしあん	醤油、塩、酒、 だしかつお
19土	サンドイッチ コーンスープ ゼリー	牛乳 おかし	ハム、卵、牛乳	コーンペースト	食パン、マヨネーズ、ゼリー	
21月	海の日					
22火	コッペパン、ひなご、ジャム 鶏のトマト焼き、付け合わせ 豆乳スープ	牛乳 ちぢみ	ひなご、鶏肉、豆乳、牛乳 ベーコン、卵	人参、玉ねぎ、土生姜、大蒜 ホールトマト缶、キャベツ 冷) ブロッコリー、にら、乾) パセリ	コッペパン、油、小麦粉 砂糖、片栗粉、ごま油 ジャム、マヨドレ	醤油、塩、こしょう だしかつお、酢
23水	ゆかりご飯、ももゼリー 高野豆腐の卵とじ おひたし	牛乳 バナナ おかし	高野豆腐、鶏肉、ちくわ 卵、ちりめんじゃこ、牛乳 花かつお	人参、玉ねぎ、もやし、バナナ 冷) グリンピース、冷) 小松菜	米、砂糖、ももゼリー	醤油、だしかつお ゆかり
24木	お弁当日					
25金	ご飯 鰯の中華あんかけ 中華風卵スープ	牛乳 マーブルケーキ	鰯、豆腐、卵、干し) わかめ 牛乳	人参、玉ねぎ、にら、もやし	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油 小麦粉、ベーキングパウダー バター、ミルクココア	醤油、塩、こしょう 中華だし
26土	夏祭り					
28月	ハヤシライス 切干大根サラダ オレンジゼリー	牛乳 おかし	牛肉、ツナ缶、牛乳	人参、玉ねぎ、切干大根、胡瓜 冷) グリンピース	米、油、じゃが芋、マヨドレ オレンジゼリーのもと	ハヤシルー
29火	ご飯、みそ汁 鰯のかば焼き風 胡瓜の甘酢	牛乳 お麩ラスク (きなこ	鰯、干し) わかめ、薄揚げ 味噌、牛乳、きな粉	人参、玉ねぎ、胡瓜、しめじ 土生姜、冷) ねぎ、冷) コーン	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖 麩、バター	酒、醤油、みりん、酢 塩、だしかつお
30水	冷やし中華 蒸しシュウマイ フルーツムース	牛乳 バナナ おかし	鶏ささみ、卵、シュウマイ 牛乳	人参、胡瓜、フルーツムース バナナ	中華めん、胡麻、砂糖、ごま油	醤油、酢、中華だし
31木	ご飯、みそ汁 鶏のから揚げ ゆかり和え	お茶 ヨーグルト和え	鶏肉、厚揚げ、味噌、牛乳 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、キャベツ 土生姜、もやし、冷) 小松菜 バナナ、みかん缶、バイン缶	米、油、砂糖、片栗粉	醤油、酒、塩 だしかつお、ゆかり

※ 給食によって献立が変更することがあります。



食育とは、食べることにに関する知識や経験を通じて、食への関心を高め、健全な食生活を送れるように、子どもから大人まで誰もが学ぶことです。0～2歳児は、自分の意志で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。



ひよこ

はじめて食べる保育園の離乳食。今は保育士と一対一でゆったりとした雰囲気の中で食べています。保育園で食べることにもしっかり慣れて、自分で手づかみで口に運び、「おいしい!!」「食べるの楽しい!!」の笑顔が見られるようになりました。いっぱい食べて大きくなろうね。



ペンギン

ペンギン組では、自分でスプーンを持って食べることを頑張っています。子どもたちの味覚は日々変わることもあるので、苦手なものも一口食べてみる、ということにもチャレンジしていますよ！また、食後に手や口を拭くことも『自分で』頑張っています。自分ですること、うまくできないこともあります、失敗も成功もたくさん経験してほしいな、と思っています。



フラミンゴ

フラミンゴ組では、食べるだけでなく、野菜を実際に触ってみたり育ててみたりしています。えんどうのさやむきでは、「どうやって開けるの?」「どんなにおいがる?」といったことを感じながら取り組んでいました。そして先日は、調理で出た玉ねぎのヘタをプランターに植えました。「ねっこは同じだね」「緑が伸びてきた!」といった気づきがあったようです。どんなふうに育つのか楽しみです♪



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

出典：食育ガイド&おたよりデータ集



キラキラ☆あじさいゼリー

1. 粉寒天半量を、水に入れて火にかけ、砂糖半量を加えて溶かし、ぶどうジュースを入れ、紫色の寒天を作る
2. 粉寒天半量を、水に入れて火にかけ、砂糖半量を加えて溶かし、透明の寒天を作る
3. 寒天をサイコロ状に切る
4. 蜜を作り、冷やしておく
みかん、パイン缶の汁を切り、食べやすい大きさに切る
5. 3と4を合わせて完成!

材料(4人分)	
ぶどうジュース	120g
砂糖	28g
粉寒天	2g
みかん(缶)	40g
パイン(缶)	20g
砂糖(蜜用)	20g

