

7月予定献立表

令和7年度 利府町立岩谷台保育園

日	曜日	午前のおやつ (3歳未満児)	食	給食で使用する食材の種類と食べものの動き			3時の おやつ	給食の栄養価			
				赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物		未満児		以上児	
				(食や肉になる)	(食や肉になる)	(食の源となる)		エネルギー kcal	塩分 g	エネルギー kcal	塩分 g
1	火	クラッカー 麦茶	ごはん、モーボーナず、涼菜三姉 ニラときのこの中華スープ、バナナ	豚ひき肉、ハム 木綿豆腐	米、油 砂糖、でん粉	なす、長ねぎ、にんにく、たけのこ、人 参、生薑、きゅうり、生椎茸、にら、パ ナ、干し椎茸	クッキー 乳飲料	528	1.3	515	1.3
2	水	バナナ	ごはん、タンドリーチキン、スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁、オレンジ	鶏もも肉、ヨーグルト ロースハム、木綿豆腐 みそ、ミックスチーズ ウィンナー	米、スパゲティ マヨネーズ、食パン	サラダ菜、にんにく、きゅうり 人參、生薑、きゅうり、小松菜 オレンジ、玉ねぎ、ピーマン なす、コーン	夏野菜のピザ 牛乳	504	1.9	621	2.7
3	木	せんべい 麦茶	コーンごはん、あじの梅しそ焼き わかめのサラダ、モロヘイヤのすまし汁、バナナ	あじ、ツナ、木綿豆腐	米、油 ドレッシング	青しそ、サラダ菜、レタス きゅうり、モロヘイヤ 人参、生のきゅうり、長ねぎ バナナ	ビスケット 牛乳	432	1.6	511	1.4
4	金	たまごボーロ 麦茶	ごはん、チキンカツ、トマトのフレンチサラダ 玉ねぎのみそ汁、パイン	鶏肉 生揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉、 油、ドレッシング	サラダ菜、トマト、キャベツ きゅうり、コーン、パセリ 人参、玉ねぎ、ねぎ、パイン缶	せんべい のむヨーグルト	442	0.9	546	1.1
5	土	果物・乳製品 お菓子などの おやつ	カレーピラフ レタスのスープ 果物	ウィンナー	米、バター	玉ねぎ、ミックスベジタブル レタス、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ	果物・乳製品 お菓子などの おやつ	***	***	***	***
7	月	クラッカー 麦茶	七夕そうめん、ちくわの磯部揚げ ポテト、麦茶、すいか	ロースハム、卵、ちくわ	そうめん、砂糖、油、天 ぷら粉、重宝ポテト	きゅうり、人参、オクラ すいか	七夕ゼリー せんべい	412	2.6	501	3.4
8	火	ヨーグルト	ごはん、赤魚の中華風湯つけ、五目ビーフン 小松菜のすまし汁、バナナ	赤魚、えび、豚肉	米、砂糖、ごま油 ビーフン	サラダ菜、生薑、ほうれん草 人参、ピーマン、もやし 生椎茸、小松菜、えのきだけ バナナ	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	491	1.3	591	1.5
9	水	せんべい 麦茶	ごはん、鶏肉のさっぱり煮、ネパネパ三兄弟 大根のみそ汁、グレープフルーツ	鶏もも肉、ひきわり納豆、油 揚げ、みそ	米、砂糖	生薑、にんにく、ブロッコリー モロヘイヤ、オクラ、梅しそ 大根、小松菜、人参 グレープフルーツ	シャーベット ビスケット	412	0.8	474	1.0
10	木	バナナ	ナン、チリコンカン、海藻サラダ 麦茶、ゼリー	豚ひき肉、大豆水煮、ツナ 缶、ペーコン	ナン、油、砂糖 ドレッシング	玉ねぎ、セロリ、ねぎ、にんにく ピーマン、トマト、パセリ、 きゅうり、レタス、人参	青菜おにぎり 麦茶	370	1.2	458	1.8
11	金	ビスケット 麦茶	ごはん、かじきの梅おかが焼き、肉みそ納豆 ふのりのみそ汁、オレンジ	カジキマグロ、かつお節 豚ひき肉、納豆、豆腐 みそ、豆乳	米、油、砂糖 小麦粉、白玉粉 黒ごま	サラダ菜、人参、ねぎ オレンジ	ボンで黒ごま 牛乳	531	1.6	646	1.8
12	土	果物・乳製品 お菓子などの おやつ	焼きそば、中華スープ、果物	豚もも肉	焼きそば麺、油	ピーマン、キャベツ、人参、もやし、え のき、わかめ、玉ねぎ	果物・乳製品 お菓子などの おやつ	***	***	***	***
14	月	クラッカー 麦茶	ごはん、チーズオムレツ、ひじきのサラダ、 コーン入り野菜スープ、キウイフルーツ	ロースハム、チーズ 卵、牛乳	米、じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ、サラダ菜、人参、コーン きゅうり、ほうれん草、キウイフルーツ	クレープ 乳飲料	445	1.4	520	1.4
15	火	バナナ	ごはん、サーモンフライ、オクラのおかか和え すまし汁、グレープフルーツ	鮭、ちくわ、豆腐 かつお節	米、小麦粉、パン粉、油	サラダ菜、オクラ、人参、玉ねぎ、生椎 茸、小松菜、小松菜 グレープフルーツ	せんべい りんごジュース	366	0.9	451	1.1
16	水	せんべい 麦茶	夏野菜のミートソーススパゲティ、大根サラダ、 オニオンスープ、オレンジ	豚ひき肉、大豆水煮、粉チー ズ、ツナ缶、みそ	スパゲティ、油 小麦粉、白玉粉 ドレッシング、米	玉ねぎ、人参、なす、にんにく トマト缶、ドライパセリ、大根 きゅうり、オレンジ	焼おにぎり 麦茶	439	1.3	564	1.4
17	木	ゼリー	ごはん、鶏肉のチリソース炒め、ピクルス、 野菜のカレースープ、バナナ	鶏もも肉、みそ	米、片栗粉、油、砂糖、じゃ が芋、食パン マヨネーズ	サラダ菜、人参、玉ねぎ、生薑、にんに く、きゅうり、大根 ドライパセリ、ほうれん草 バナナ	コーンマヨトースト 牛乳	504	1.1	615	1.8
18	金	チーズ 麦茶	ごはん、夏野菜カレー、もずくの酢の物 麦茶、メロン	豚もも肉、牛乳	米、じゃが芋、油 砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、エリン ギ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、メロ ン	プリン ウェハース	398	0.8	490	0.8
19	土	果物・乳製品 お菓子などの おやつ	ジャージャー麺、スープ、果物	豚ひき肉	中華麺、砂糖、ごま油、 片栗粉	長ねぎ、きゅうり、人参 生椎茸、にら	果物・乳製品 お菓子などの おやつ	***	***	***	***
22	火	オレンジ	ごはん、いかのみそ焼き、豆腐サラダ もやしのみそ汁、バナナ	いか、木綿豆腐 生揚げ、みそ	米	サラダ菜、生薑、きゅうり、レタスオク ラ、もやし、小松菜 人参、ねぎ、バナナ、おかん缶 黄須昆	ホワイトゼリー	361	1.2	443	1.4
23	水	ウエハース 麦茶	ごはん、夏野菜の納豆かき揚げ かぶのレモン漬、そうめん汁、ゼリー	納豆、生揚げ、チーズ	米、天ぷら粉、油 砂糖、そうめん	玉ねぎ、人参、大根、オクラ サラダ菜、かぶ、きゅうり 生椎茸、ねぎ	未満児 せんべい チーズ 以上児 焼き チーズ 麦茶	297	0.7	381	1.0
24	木	バナナ	ごはん、豆腐ハンバーグ、 スティック野菜、じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	木綿豆腐、牛乳 豚ひき肉、チーズ 知識揚げ	米、パン粉、油、 片栗粉、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ	玉ねぎ、サラダ菜、きゅうり 人参、小松菜 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	453	1.3	552	1.2
25	金	クラッカー 麦茶	ごはん、チンジャオロース、中華サラダ、 中華風鶏スープ、オレンジ	鶏もも肉、ちくわ、卵 ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉 ごま油、ドレッシング	たけのこ、人参、生椎茸 ピーマン、生薑、サラダ菜、もやし きゅうり、小松菜、オレンジ バナナ、おかん缶	ヨーグルト和え	350	1.1	644	1.6
26	土	果物・乳製品 お菓子などの おやつ	チャーハン、わかめのスープ、果物	ウィンナー、なると	米、油	人参、長ねぎ、ピーマン、 グリーンピース、生薑、にんにく 生椎茸	果物・乳製品 お菓子などの おやつ	***	***	***	***
28	月	ヨーグルト	ごはん、油揚げ、春雨サラダ、 人参の中華スープ、オレンジ	鶏もも肉、ちくわ 木綿豆腐	米、片栗粉、油 ごま油、ドレッシング 粉	長ねぎ、生薑、にんにく、サラダ菜、 きゅうり、もやし、人参 チンゲン菜、生椎茸、オレンジ	お昼ラスク 牛乳	476	1.3	515	1.2
29	火	せんべい 麦茶	ごはん、白身魚のカレーニエル、チャプチェ 小松菜のみそ汁、グレープフルーツ	だら、豚もも肉、みそ チーズ、卵	米、小麦粉、バター グルテンフリー 砂糖、ごま油 蒸しパンミックス	サラダ菜、玉ねぎ、人参、 干し椎茸、ピーマン、小松菜 えのきだけ、長ねぎ グレープフルーツ	コーン蒸しパン 牛乳	570	1.3	728	1.7
30	水	オレンジ	ごはん、豚肉のガーリック焼き 豆腐の中華風和え、トマトのスープ、バナナ	豚もも肉	米、砂糖、ごま油	もやし、にんにく、サラダ 菜、大根、人参、トマト、 ほうれん草、玉ねぎ ドライパセリ、バナナ	ビスケット 乳飲料	353	0.6	463	1.0
31	木	たまごボーロ 麦茶	かば焼き、鶏ささみの中華サラダ オクラのすまし汁、すいか	さば、鶏肉、みそ	米、片栗粉、油、 ごま油、砂糖、粉	きゅうり、人参、トマト、オクラ えのき、わかめ	アイス せんべい	566	0.9	682	1.1

☆手洗いをしっかり行い、食中毒に気をつけましよう☆

○印 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。

○印 印のある日は、「手作りおやつの日」です。

○献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

○玄關のサンプルケースに、給食と3時のおやつを展示して

います。お迎えの時にぜひご覧ください。

＜おねがい＞

⑤途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、午後の

おやつ等のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

⑥活動するおしほりやエプロン、スプーン

フォークは毎日、衛生的に保つよう

う一度に確認してください。

※※※お知らせ※※※

3日(木) 季節のごはん給食

7日(月) 七夕お誕生会

お楽しみ給食

10日(木) パン給食

16日(水) 給食

毎月19日(金)「食育の日」

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力
を習得し、健全な食生活を営むことができる人
を育てることです。家庭そろって楽しく食事を囲み
ましよう。

月平均栄養価：未満児【134kcal・たんぱく質：16.1g・脂質：12.9g・塩分：1.2g】

以上児【134kcal・たんぱく質：19.7g・脂質：15.5g・塩分：1.6g】

夏バテ、熱中症予防をしましょう

★冷たい飲み物、食べ物ととりすぎないようにしましょう。

消化機能が弱けられたり、食欲が落ちてしまうことがあります。

★お休みの日も規則正しい生活を楽しみましょう。

早寝、早起きをし朝食を食べるなど、お休みの日も規則正しい生活をして体調を崩さないようにしま

しょう。

★こまめに水分補給をしましょう。

室内にいても、熱中症をおこす場合があります。喉が渇いたら子どもが感じる
前に水分補給をしましょう。また大切なのが、水分補給は「水」や「麦茶」
でとるようにすることです。普段から水分補給を甘い清涼飲料水などでして
いると糖分のとり過ぎになり、むしろだめでなく、夏バテの原因にもなります。
外に出かける時も水分を十分にとり熱中症を予防しましょう。