

給食献立表 7月

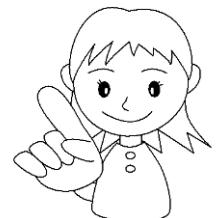


令和7年度
【3歳以上児】
南保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	豚丼 赤味噌汁 一口チーズ	系こんにゃく、上白糖、米、油、片栗粉	牛乳、豚もも肉、赤みそ、煮干し、ビビチーズ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、国産みかんシロップ漬、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、かんてん	お茶 ☆ミルク寒天	
2	水	夏野菜カレーライス 胡麻ドレサダ オレンジ	米、じゃがいも、こまドレッシング、油	豚もも肉、国産鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、オクラ	牛乳 しょうゆせんべい 揚げせんべい	○夏野菜カレーライスをナスやトマト、ピーマンが入った夏限定のカレーライスです。
3	木	夏みそうどん 野菜ナムル バナナ	うどん、ホットケーキミックス、上白糖、こま、油、こま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、国産鶏ささみフレーク、赤みそ、ダイスチーズ	もやし、たまねぎ、バナナ、なす、にんじん、きゅうり、ピーマン	牛乳 ☆カップチーズ蒸しパン	
4	金	ごはん カジキの甘辛煮 きゅうりの酢の物 野菜ゼリー	米、じゃがいも、片栗粉、上白糖、油	かじき	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	牛乳 パイ菓子	
5	土	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 塩せんべい	
7	月	しそごはん セタデザート おほしさまハンバーグ おくらのおかか和え 天の川春雨スープ	米、はるさめ、セタデザート	花かつお、うす味ハンバーグ	オクラ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	麦茶 すいか	○セタお星さまが給食の中に入っています。
8	火	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれんそうのごまあえ	米、玄米米粉、上白糖、米油、三温糖、こま	無調整豆乳、赤みそ、骨なしさば	ほうれんそう、バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	牛乳 ☆バナナ豆乳カップケーキ	
9	水	ご飯 厚揚げの和風煮 酢の物	米、上白糖、油、片栗粉	絹揚げ、豚もも肉、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、インゲン、カットわかめ	牛乳 【お楽しみおやつ】	○お楽しみおやつどきどき、わくわく、何が出るのかお楽しみ！
10	木	ロールパン クリームシチュー イタリアンキャベツサラダ 一口ゼリー	じゃがいも、ドレッシングイタリアン、ロールパン、油、一口ゼリー	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、国産みかんシロップ漬、たまねぎ、にんじん、きゅうり	お茶 ☆みかん入りソフトゼリー	
11	金	ごはん とんかつ おかか和え オレンジ	米、油	とんかつ、花かつお	大口町産こまつな、オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん	牛乳 ミニメロンクロワッサン	
12	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	しょうゆせんべい	

夏野菜をおいしく食べよう！

旬の野菜は、栄養価が高く、安価で、おいしいとされています。
おいしい時期の野菜をたくさん食べましょう。苦手な食材でもひと工夫することでおいしく食べることができます。



トマト
皮を湯むきすると
食感がよくなります。



かぼちゃ
スープにしたり、水分と一緒に調理すると、しっとりして食べやすくなります。



ピーマン
さっとゆでることで、苦味が和らぎます

日 付	曜 日	献 立 名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
14	月	マーボー丼 わかめ汁 オレンジ	上白糖、片栗粉、 米、ごま油	豆腐、豚ひき肉、赤 みそ、削り節	オレンジ、はくさい、にんじ ん、にら、たまねぎ、ねぎ、 カットわかめ	牛乳 甘辛せんべい	
15	火	冷やし中華 しゅうまい バナナ	中華そば、上白糖、 ごま油	国産ボークハム、プ リンの素、豚肉焼 売、牛乳	バナナ、もやし、きゅうり、 にんじん、かぼちゃフレー ク、カットわかめ	お茶 ☆かぼちゃ牛乳プリン	
16	水	ご飯 照り焼きチキン こまつなのごま和え 赤味噌汁	米、ごま	鶏もも肉、赤みそ、 煮干しだし	大口町産こまつな、なす、た まねぎ、にんじん、キャベ ツ、ねぎ	お茶 ソイバニラアイス	
17	木	ごはん ミートローフ イタリアンサラダ	米、イタリアンド レッシング、上白 糖、片栗粉	合いびきミンチ	国産みかんシロップ漬、黄桃 缶、パイン缶、たまねぎ、 キャベツ、インゲン、ピーマ ン、にんじん、オクラ、レモ ン	お茶 ☆フルーツポンチ	
18	金	ごはん あじの蒲焼風 キャベツのコールスローサラダ オレンジ	米、コールスロード レッシング、片栗 粉、油、上白糖	ツナフレーク、骨な しあじ、牛乳	キャベツ、オレンジ、きゅう り、にんじん	牛乳 塩せんべい	
19	土	じゃがいも入り豚丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸 こんにゃく、上白 糖、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん、ねぎ	お茶 しょうゆせんべい	
22	火	ごはん 鮭のチャンチャン焼き きゅうりのしそ和え ブルー	じゃがいも、米、上 白糖、油	白みそ、鮭	きゅうり、たまねぎ、キャベ ツ、ブルー、もやし、しめ じ	牛乳 ☆ふかしいも	
23	水	ご飯 十六ささげの煮物 こまつなのおかか和え ーロゼリー	米、糸こんにゃく、 フルーツゼリー、上 白糖	絹揚げ、鶏もも肉、 花かつお	大口町産こまつな、にんじ ん、じゅうろくささげ、きゅ うり	牛乳 ソフトせんべい	○十六ささげ 愛知県の伝統野菜のひ とつで16粒の豆が 入っているというこ で名づけられました。
24	木	ごはん 鶏の唐揚げ ピーマンとにんじんの胡麻和え	米、ホットケーキ ミックス、片栗粉、 油、ごま、上白糖、 米油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	ピーマン、にんじん	牛乳 ☆いちご蒸しパン	
25	金	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	米、じゃがいも、ハ ヤシフレーク、塩中 華ドレッシング、油	豚もも肉、国産鶏さ さみフレーク	たまねぎ、キャベツ、オレン ジ、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム	お茶 ぶどうゼリー	
26	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん	お茶 塩せんべい	
28	月	ご飯 なすとかぼちゃのそぼろ煮 豆腐のサラダ ーロチーズ	米、青じそドレッシ ング、上白糖、片栗 粉	鶏ひき肉、豆腐、ー ロチーズ	かぼちゃ、なす、たまねぎ、 キャベツ、インゲン、トマ ト、きゅうり、カットわかめ	牛乳 季節のケーキ	
29	火	夏野菜ミートスパゲティ パイナップルサラダ バナナ	スパゲティ、上白 糖、油、米油、片栗 粉	豚ひき肉	とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ、バナナ、なす、ト マトジュース、パイン缶、グ リーンアスパラガス、きゅう り	牛乳 ☆とうもろこし	
30	水	ごはん 魚フライ 棒棒鶏風サラダ ブルー	米、油、ごま、上白 糖	国産鶏ささみフレー ク、かつおフライ、 牛乳	バナナ、きゅうり、キャベ ツ、大口町産こまつな、プ ルーン	牛乳 バナナ	
31	木	夏のドライカレーライス 水菜サラダ オレンジ	米、玄米米粉、ソイ レブル、青じそド レッシング、三温 糖、押麦、油	豚ひき肉、無調整豆 乳、ツナフレーク	たまねぎ、かぼちゃ、トマ ト、キャベツ、オレンジ、み ずな、にんじん、なす、かぼ ちゃフレーク	野菜ジュース ☆かぼちゃ豆乳バターケーキ	○誕生会 7月生まれのみなさ ん、おめでとうござい ます。

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています
 ※食材料等の都合で献立変更する場合があります
 ※☆印は手作りおやつです