令和 7年 7月　給食献立表　富士わかば保育園

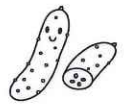
日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時おやつ
1	火	ごはん 豆腐とツナのソース焼き ごま和え みそ汁 かぼちゃ	牛乳 チーズラスク	米、フランスパン、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、卵、油揚げ、粉チーズ	ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、すりごま	牛乳
2	水	コッペパン　バナナ ポークビーンズ スティックサラダ もやしのスープ	ほうじ茶 フルーチェ いちご	コッペパン、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	ゆで大豆、牛乳、豚肉(肩ロース)、生クリーム、ベーコン	バナナ、たまねぎ、いちご、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、えのきたけ	りんごジュース
3	木	ごはん 煮魚 キャベツととりにくのあまず みそ汁 玉葱とじゃがいも	牛乳 プチクッキー	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、たちうお、鶏ささ身、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	牛乳
4	金	ごはん　みそ汁 小松菜となめこ 焼きつくねの甘だれ 付け合わせ トマト いんげんサラダ	牛乳 すいか たまごせんべい	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ベーコン	すいか、トマト、いんげん、こまつな、なめこ、クリームコーン缶、コーン缶、葉ねぎ、レモン、しょうが	牛乳
5	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) バナナ ポトフ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度	牛乳
7	月	☆七夕献立☆ コーンご飯 七夕ハンバーグ 七夕そうめん汁	牛乳 フルーツポンチ せんべい	米、そうめん、パン粉、砂糖、バター	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もも缶（白桃）、みかん缶、バナナ、パイン缶、トマト、にんじん、コーン缶、きゅうり、オクラ、千しいたけ	牛乳
8	火	ふりかけご飯 チンジャオロースー 南瓜の煮物 わかめスープ	牛乳 幼児：ゆでとうもろこし 乳児：ゆでじゃがチーズ	米、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、豚ひき肉	かぼちゃ、とうもろこし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、赤ピーマン、生わかめ、ごま、大根	牛乳
9	水	ごはん 筑前煮 副菜 幼児：焼きししゃも 乳児：かれい みそ汁 ほうれん草とえのき	牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、鶏もも肉、みそ、かれい	れんこん、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いちごジャム、えのきたけ、いんげん	野菜ジュース
10	木	なすのミートソース コールスローサラダ 豆腐スープ	牛乳 しらすおむすび	米、スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、しらす干し	キャベツ、ホールトマト缶詰、なす、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、きゅうり、りんご、にんじん、にんにく	牛乳
11	金	夏野菜カレー シーチキンきゅうり 大根スープ	ほうじ茶 ヨーグルト和え	米、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、もも缶（白桃）、みかん缶、バナナ、なす、にんじん、パイン缶、生わかめ、りんご、にんにく	牛乳
12	土	豚丼 みそ汁 焼き麸とキャベツとじゃがいも バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	牛乳
14	月	三色丼 きゅうりの酢の物 みそしる かぶと油揚げ	牛乳 きな粉蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、油揚げ、みそ、きな粉、しらす干し	きゅうり、ほうれんそう、かぶ、みかん缶、コーン缶、かぶ・葉、にんじん、生わかめ、焼きのり、しょうが	牛乳
15	火	ごはん 鶏のさっぱり煮 小松菜のじゃこ和え モロヘイヤのスープ	牛乳 コーントースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、しらす干し	こまつな、だいこん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、モロヘイヤ、にんにく、しょうが	牛乳
16	水	ごはん　みそ汁 玉葱とじゃがいも さけのしおやき 付け合わせ）キャベツのおかか和え ひじきの煮物	牛乳 ゼリーアラモード	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さけ、生クリーム、みそ、油揚げ、かつお節	メロン（緑肉）、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ひじき	牛乳
17	木	ごはん ホイコーロー トマトサラダ 春雨スープ	牛乳 ホットケーキ(卵抜き)	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり	牛乳
18	金	冷やし中華 ジャーマンポテト ヨーグルト	鉄分入りジュース わかめおむすび	ゆで中華めん、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身、ウインナーソーセージ	トマト、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、パセリ	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	10時おやつ
19	土	ドライカレー 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、セロリ、コーン缶、にんにく	牛乳
21	月	海の日					
22	火	ごはん 豆腐入り松風焼き 小魚サラダ みそ汁 ほうれん草と豆腐	牛乳 オレンジゼリー	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、しらす干し	みかん缶、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、たまねぎ、葉ねぎ、ごま	牛乳
23	水	ごはん さばの塩焼き 夏野菜のひき肉あんかけ すまし汁 えのきとわかめ	野菜ジュース ドーナツ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、グラニュー糖、片栗粉	さば、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	野菜ジュース、かぼちゃ、だいこん、なす、えのきたけ、生わかめ、オクラ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
24	木	☆お楽しみ給食 ひつじ組希望献立の日☆ 焼きそば 豚汁 すいか	牛乳 ロールケーキ (りす組：パンケーキ)	焼きそばめん、さといも（冷凍）、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	すいか、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン	鉄分入りジュース
25	金	ごはん　みそ汁 とうがんとわかめ 鶏肉のコーンフレーク焼き 付け合わせ トマト いかくんサラダ(乳児：いか抜き)	牛乳 マカロニあべかわ	米、コーンフレーク、ペンネ、マヨネーズ、黒砂糖、油、砂糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、みそ、いかくん、きな粉	とうがん、きゅうり、トマト、たまねぎ、セロリ、にんじん、生わかめ、レモン、にんにく	牛乳
26	土	肉みそうどん 野菜スープ レタス バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、レタス、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
28	月	ピラフ メキシカンサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 じゃがいもフォカッチャ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、バター、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、ハム、チーズ、粉チーズ、鶏むね肉	トマト、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、黄ピーマン	牛乳
29	火	ごはん　みそ汁 なすと油揚げ タンドリーチキン 付け合わせ 粉ふき芋 納豆サラダ	麦茶 バニラアイスクリーム ウエハース (りす組：ゼリー)	米、じゃがいも	アイスクリーム、鶏もも肉（皮付き）、挽きわり納豆、ヨーグルト(無糖)、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、チーズ	きゅうり、なす、こまつな、にんにく	牛乳
30	水	ごはん 冷しゃぶ 磯風卵焼き みそ汁 玉葱とわかめ	牛乳 ナポリタン	米、砂糖、スパゲティ、はるさめ、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、みそ、ハム	たまねぎ、もやし、トマト、きゅうり、生わかめ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	牛乳
31	木	ごはん　みそ汁 ごぼうと人参 あじのかば焼き風 付け合わせ トマト 磯辺和え	牛乳 オレンジ せんべい	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、みそ、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、トマト、にんじん、もやし、ごぼう、焼きのり、しょうが	野菜ジュース

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

夏野菜の収穫体験

どろんこ農園の夏野菜の収穫が始まりました。
普段野菜が苦手な子も、自分が植えて育てて収獲した野菜の味は特別！
楽しみながら、食べる経験をしています。



旬の食べ物

- たちうお
- きゅうり
- ピーマン
- トマト
- すいか

＊　7日 七夕献立
＊ 24日 お楽しみ給食の日 ひつじ組希望献立です
＊ 31日 土用丑の日 鯵の蒲焼きを提供します

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）	エネルギー	536 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	21.8 g	カルシウム	248 mg
	脂　質	17.6 g	ビタミンC	32 mg
	塩　分	1.9 g	食物繊維	4.8 g
1か月の平均栄養量（乳児・おやつ含む）	エネルギー	449 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.2 g	カルシウム	235 mg
	脂　質	15.2 g	ビタミンC	26 mg
	塩　分	1.5 g	食物繊維	4.0 g