



令和7年7月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼間	朝間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	火	ごはん さかなのみそてりやき あえもの/キャベツ・ほうれんそう すましじる/とうふ・わかめ バナナ(3歳児以上)	☆ちんすこう	オレンジ	魚 米みそ 豆腐 牛乳	米 薄力粉	キャベツ ほうれんそう にんじん 乾わかめ 葉ねぎ バナナ
2	水	ごはん ハンバーグ フルーツサラダ ウエハース(3歳児以上)	ヨーグルト /+ビスコ	ウエハース	合ミンチ 豆腐 牛乳	米	たまねぎ にんじん パ イン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり
3	木	ごはん キャベツとあつあげのカレーあ じチャンプル はりはりづけ わかめスープ チーズ(3歳児以上)	キウイ /+ゼリー	せんべい3	豚肉 厚揚げ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ に んじん こんぶ だいこ ん きゅうり 乾わかめ 葉ねぎ キウイフルーツ
4	金	ごはん にくとうふ だいこんサラダ	ビスケット	チーズ	牛肉 豆腐 米みそ 牛乳	米	キャベツ ねぎ だいこ ん きゅうり にんじん 干しぶどう
5	土	ごはん ぶたどん キウイ		ポーロ	豚肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン キウイフルーツ
7	月	そうめん すみそあえ 七夕ゼリー	☆シーチキンごは ん	せんべい3	鶏肉 油揚げ 米みそ 牛乳 まぐろ類缶詰	そうめん 米	にんじん ほうれんそう たまねぎ いんげん キャベツ
8	火	ごはん やきさかな ちんげんさいとごぼうのみそあえ みそしる/あぶらあげ・わかめ チーズ(3歳児以上)	コーンフレーク /+バナナ	バナナ	魚 米みそ 油揚げ 牛乳	米	チンゲンサイ ごぼう にんじん 乾わかめ 葉ねぎ バナナ
9	水	コッペパン ボークビーンズ フレンチサラダ キウイ(3歳児以上)	にんじんシリシリ	プリン	大豆 豚肉 牛乳 か つお節	コッペパン じゃがいも	青ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり キウイフルーツ
10	木	ごはん とりにくのさっぱり に ひじきとツナのいためもの みそしる/じゃがいも・キャベツ ウエハース(3歳児以上)	クッキー /+ヨーグルト	ウエハース	鶏肉 まぐろ類缶詰 米みそ 牛乳	米 じゃがいも	ひじき にんじん いん げん キャベツ
11	金	ごはん ぎゅうにくのあまからに はるさめのすのもの	フルーツ	せんべい2	牛肉 牛乳	米 春雨	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パイン缶 みかん缶 バナナ
12	土	きつねうどん オレンジ		ビスコ	油揚げ 牛乳	うどん	乾わかめ にんじん 葉ねぎ オレンジ
14	月	ごはん なつやさいカレー ブロッコリーと キャベツのゆかり和え ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	バナナ /ウエハース	せんべい2	牛肉 牛乳	米 薄力粉	たまねぎ なす かぼちゃ 青ピーマン りんご ブロッコリー キャベツ
15	火	ごはん さかなのにつけ しらあえ みそしる/あぶらあげ・もやし プリン(3歳児以上)	プリン /コーンフレーク	ポーロ	魚 豆腐 米みそ 油 揚げ 牛乳	米 つきこんにやく プリン	ほうれんそう にんじん もやし 葉ねぎ

16	水	ごはん レバーのトマトあげ わかめとコーンのわふう炒め こまつなスープ チーズ(3歳児以上)	☆こうや豆腐のフ レンチトースト	にぼし	豚肉 かつお節 牛乳 高野豆腐 牛乳 きな 粉	米	たまねぎ ぶなしめじ トマト加工品 乾わかめ スイートコーン こまつな にんじん
17	木	ごはん だいずのごもくに ほうれんそうとコーンのあえもの オレンジ(3歳児以上)	スナックパン	オレンジ	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんにやく	ごぼう にんじん グリーンピース ほうれんそう はくさい スイートコーン オレンジ
18	金	ごはん ツナじゃが スパゲティサラダ バナナ(3歳児以上)	ボーロ	ヨーグルト	まぐろ類缶詰 牛乳	米 じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ
19	土	ごはん あつあげとにらのまあぼうどん バナナ		コーンフレーク	豚ミンチ 厚揚げ 米 みそ 牛乳	米	たまねぎ にんじん にら バナナ
22	火	もみじごはん さかなのたつたあげ ちゅうかふうサラダ	スイカ	スナックパン	魚 牛乳	米 春雨 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ もやし すい か
23	水	ごはん とりにくのなんばんづけ グリーンマッシュ みそしる/キャベツ・にんじん	☆さつまいもむしパ ン	にぼし	鶏肉 牛乳 米みそ	米 じゃがいも 有 塩バター さつまいも 薄力粉	ほうれんそう キャベツ にんじん
24	木	ごはん にくだんごのごもくに シャキシャキサラダ バナナ(3歳児以上)	フルーツポンチ	バナナ	合ミンチ 牛乳	米	たまねぎ にんじん チン ゲンサイ しいたけ れんこ ん ごぼう スイートコーン バナナ 三色寒天 もも みかん缶 パイン缶
25	金	ごはん すぶたふう あえもの/ちんげんさい・しめじ えのきのスープ チーズ(3歳児以上)	ビスケット カルピス	チーズ	豚肉 牛乳	米 カルピス	たまねぎ にんじん 青ピーマン パイン缶 チンゲンサイ ぶなしめ じ えのきたけ 葉ねぎ
26	土	みそラーメン トマト		クッキー	豚肉 米みそ 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ に ら もやし にんじん ス イートコーン トマト
28	月	ごはん あつあげとにらのまあぼうどん さんしょくなます チーズ(3歳児以上)	ゼリー /+フルーツ	チーズ	豚ミンチ 厚揚げ 米 みそ 牛乳	米	たまねぎ にんじん にら だいこん きゅうり 乾わかめ パイン缶 みかん缶
29	火	ごはん さかなのてりやき あげ入りごまあえ みそしる/とうふ・こまつな	☆みたらしポテト	にぼし	魚 油揚げ 豆腐 米 みそ 牛乳	米 すりごま じゃ がいも	ほうれんそう にんじん はくさい こまつな
30	水	ごはん とりつくねのあまからに キャベツとしめじのバターソテー ほうれんそうのスープ バナナ(3歳児以上)	芋けんぴ	オレンジ	鶏ミンチ 牛乳	米 有塩バター	葉ねぎ キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう バナナ
31	木	ごはん オムレツ ひじきのサラダ ウエハース(3歳児以上)	いちごヨーグルト	ウエハース	鶏卵 合ミンチ 牛乳	米	たまねぎ 青ピーマン ひじき にんじん きゅうり トマト

・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	568kcal
平均タンパク質量	22.4g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

梅雨明け夏本番、毎日蒸し暑い日が続いています。気温が高いと体力が奪われ、疲れやすくなります。また、子どもたちは汗をたくさんかくので、熱中症対策にこまめな水分補給も必要になります。旬の夏野菜を食べ、十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！

●7月7日は七夕 そうめんは無病息災を願う ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

七夕(たなばた)は「しちせき」とも読み、古くから行われている行事の一つです。平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に普及したと伝えられています。また、夏に弱った体を労わるために消化の良いそうめんを食べるようになった説もあります。そうめんを食べる時は麺だけでなく、肉や卵、今が旬の夏野菜などをトッピングして栄養を補いましょう。

●水分補給はこまめに

一日に必要な水分は、体重1kg当たり 乳児：150ml、幼児：100ml、学童：80ml、成人：50mlです。これは食事で摂る水分も含まれます。乳幼児の体の水分は体重の80%～90%と言われており、上がった体温を汗をかくことにより下げています。体内の水分が不足すると体温調節が出来ず、熱中症になります。重度になると、筋けいれんや意識障害が起こる場合もあるので要注意です。

のどが乾く前にこまめに水分補給しましょう！



〈適した飲み物とその特徴〉

○麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時に熱中症予防として飲む飲料に適します。

○水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内のバランスが崩れる可能性があります。

汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

○スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため、摂りすぎに注意！

日常的な水分補給には適しません。

○経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。

塩分を多く含むため、日常的な水分補給には適しません。

○牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。おやつの時など、時間と飲む量を決めましょう。



☆鶏肉とお野菜たっぷり そうめん

作り方

- ①鶏もも肉、油揚げ、ほうれん草を2cmの大きさにカットし、人参を短冊切りにする。
- ②鍋に出し汁を入れて煮立たせる。
- ③②に①を入れて煮る。醤油、みりん、塩を入れて味を整える。
- ④別の鍋でそうめんを茹でて盛り、③をかける。



〈そうめん〉

材料(3歳児)

- そうめん 40g
- にんじん 5g
- ほうれんそう 10g
- 鶏もも肉 12g
- 油揚げ 5g
- たまねぎ 20g
- 出し汁 180g
- みりん 1.8g
- 食塩 0.4g
- 醤油 6g

