



令和7年度7月給食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々



梅雨明けも間近になり、いよいよ本格的な夏がやってきます。
蒸し暑さのため、食欲が低下しがちな季節ですが、酢などの酸味を使った料理を食べることで、夏バテの予防につながります。7月は夏が旬の野菜(トマト、なす、きゅうりなど)を献立に多く取り入れました。これらの野菜は水分が多く、体の余分な熱をとってくれる働きがあります。幼児さんのみですが、トマトの丸かじり体験も行う予定です。旬の野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。
また、7月の栄養指導は一日三食、食べる事の大切さについてのお話とブックメニューは11日に【まほうのわくわくおにぎり】の「ピーマンとツナのなかよしおにぎり」を提供します。

📖マークはブックメニューの日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	火	ジャムサンド トマトとツナの卵焼き ほうれん草とベーコンのソテー	卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳 チーズ	食パン 油 春雨 精白米 パン粉	苺ジャム 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 乾椎茸 トマトケチャップ 小松菜 果物	牛乳
28	月	春雨スープ デザート				♥ライスボール
七夕メニュー		七夕そうめん 天ぷらの盛り合わせ (竹輪、南瓜、人参、いんげん) デザート3種 (オレンジ・スイカ・バナナ)	ハム 竹輪 卵 牛乳 カレイ	そうめん 薄力粉 油 砂糖	胡瓜 オクラ 南瓜 人参 いんげん 果物	麦茶
2	水					☆♥七夕 杏仁豆腐
3	木	ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め 納豆とほうれん草の和え物	生揚げ 豚肉 味噌 納豆 卵 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 薄力粉 油	キャベツ ほうれん草 人参 長ねぎ 青のり 果物	牛乳
30	水	かき玉汁 デザート				♥のり塩ポテト
4	金	ごはん 鰯の南蛮漬け ひじきの五目煮 もずくの味噌汁	あじ 油揚げ 大豆 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 油 三温糖 砂糖 食パン ごま バター	人参 玉ねぎ 青ピーマン ひじき 乾椎茸 もずく ほうれん草 果物	牛乳
29	火	デザート				♥ごまトースト
5	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え	鶏肉 ツナ缶 味噌	精白米 ごま油 三温糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶
19		じゃが芋と若布の味噌汁 デザート				バナナ
7	月	そばうどん コーンの落とし揚げ	鶏肉 チーズ 卵 おかか	うどん 薄力粉 油 精白米	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ なす 胡瓜 枝豆 果物	麦茶
31	木	なすとキャベツのさっぱり漬け デザート				♥枝豆おにぎり
8	火	ごはん 豚小間肉のプルコギ風 切干大根の和風サラダ 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁	豚肉 ツナ缶 かにかま 味噌 高野豆腐	精白米 三温糖 ごま油 ごま 油 中華麺	人参 にら 長ねぎ 切干大根 いんげん 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン もやし 乾椎茸 青のり	麦茶
誕生日会		赤飯 かじきまぐろのしそ巻き揚げ 小松菜とかまぼこのお浸し 根菜の味噌汁	ささげ まかじき 卵 かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 もち米 ごま 薄力粉 油 さつま芋 こんにゃく マシュマロ バター コーンフレーク	しその葉 のり 小松菜 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 果物	牛乳
9	水	デザート				♥マシュマロ おこし
10	木	胚芽米入りご飯 ☆八宝豆腐 中華風サラダ 冬瓜の味噌汁 デザート	豆腐 豚肉 ツナ缶 油揚げ 味噌 牛乳 卵 生クリーム	精白米 胚芽米 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨 薄力粉 バター	乾椎茸 人参 もやし 青梗菜 小松菜 白菜 胡瓜 若布 冬瓜 玉ねぎ 果物	牛乳
						♥お楽しみケーキ

11	金	卵レタスサンド ハワイアンハンバーグ カポナータ 若布とえのきのスープ デザート	卵 合いびき肉 ツナ缶	食パン マヨネーズ パン粉 砂糖 オリーブ油 三温糖 精白米	レタス 玉ねぎ トマト トマトケチャップ なす 南瓜 赤ピーマン 若布 えのき 青ピーマン 果物	麦茶 ♥️ピーマンとツナの なかよしおにぎり
12	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 若布とツナのとえ物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	豚肉 ツナ缶 豆腐 味噌	精白米 三温糖 ごま油	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 ♥️おにぎり
26						
14	月	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 いんげんのごまみそ和え はんぺんのすまし汁 デザート	鶏肉 高野豆腐 味噌 はんぺん 牛乳	精白米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン いんげん 長ねぎ 小松菜 果物	牛乳 ♥️ガーリック トースト
15	火	胚芽パン チキン南蛮 海と山のサラダ もやしと小松菜のスープ デザート	鶏肉 卵 ツナ缶 牛乳 ウインナー チーズ	胚芽パン 薄力粉 三温糖 精白米 マヨネーズ 油	胡瓜 若布 レタス 舞茸 もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 青ピーマン コーン トマトケチャップ 果物	牛乳 ♥️ごはんの ピザ風
16	水	鶏と梅干の炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 厚揚げとトマトのサラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 デザート	鶏肉 牛乳 ほっけ 生揚げ 味噌 おから 豆腐	精白米 油 ホットケーキミックス 砂糖	梅干し 胡瓜 トマト レタス 南瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥️おからドーナツ
17	木	ハヤシライス ☆夏野菜のオムレツ 若布サラダ ヨーグルト	豚肉 卵 チーズ ベーコン 牛乳 コンデンスミルク ヨーグルト	精白米 じゃが芋 砂糖 油 ホットケーキミックス マーガリン 三温糖 ハヤシフレーク	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム 赤ピーマン ズッキーニ 若布 コーン 胡瓜 果物	牛乳 ♥️丸ぼうろ
18	金	サラダうどん 竹輪のチーズ揚げ ブロッコリーと南瓜のサラダ デザート	油揚げ 竹輪 チーズ 牛乳	うどん マヨネーズ 薄力粉 油 バター 砂糖 甘納豆 抹茶	乾椎茸 玉ねぎ 人参 長ねぎ レタス トマト ブロッコリー 南瓜 果物	牛乳 ♥️宇治金時 ケーキ
22	火	ジャージャーうどん 南瓜とひじきの煮物 若布と卵のスープ デザート	豚肉 八丁味噌 油揚げ 卵	うどん ごま油 三温糖 片栗粉 油	筍 人参 乾椎茸 長ねぎ 胡瓜 南瓜 ひじき 人参 若布 玉ねぎ えのき とうもろこし 果物	麦茶 ♥️とうもろこし
23	水	ごはん ☆鮭の菊花焼き 小松菜のとえ物 なすとキャベツの味噌汁 デザート	べにざけ 卵 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖 ごま 食パン	えのき しめじ 小松菜 人参 なす キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ジャム 果物	牛乳 ♥️クリーム チーズサンド
24	木	黒糖ロール タンドリーチキン ★生野菜 (きりんさんはトマトの丸かじり) ポトフ デザート	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 牛乳 卵	黒糖ロール 油 ごま 三温糖 マヨネーズ バター じゃが芋 精白米 薄力粉 砂糖	トマトケチャップ トマト 胡瓜 レタス 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物	牛乳 ♥️ライスマフィン
25	金	つなとうご飯 豆腐のごまカツ しそとキャベツの塩もみ 大根と油揚げの味噌汁 デザート	納豆 ツナ缶 豆腐 卵 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	精白米 ごま 薄力粉 パン粉 油 ホットケーキミックス	しその葉 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 大根 小松菜 果物	牛乳 ♥️きなこスコーン

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	533kcal	19g	18g

ICクラスメニュー変更

2日(水) 天ぷらの盛り合わせ→カレイ、人参、南瓜

3日(木)30日(水) キャベツと厚揚げのみそ炒め→キャベツの豆腐のみそ炒め

9日(水) ・赤飯→白米に変更 ・根菜の味噌汁→こんにゃく抜き

・かじきまぐろのしそ巻き揚げ→かじきまぐろの天ぷら(しそなし)

16日(水) 厚揚げとトマトのサラダ→豆腐とトマトのサラダ

18日(金) 竹輪のチーズ揚げ→カレイの天ぷら

22日(火) ジャージャーうどん→筍抜き

