2025年 7月 献　立　表

給食目標：何でも残さずきれいに食べよう!!

（献立は、都合により変更する場合もあります）

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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 3歳未満児のみ 3時おやつ
01（火）	ご飯　チーズ 白身魚フライ ラタトゥイユ 果物	米、油、砂糖	ベーコン チーズ（型ぬき） 白身魚フライ（加工品）	トマトジュース缶 ブロッコリー、ズッキーニ ピーマン、たまねぎ にんじん、果物	乳製品 ビスコいちご 以上児のみ：きになる野菜（白ぶどう&ほうれん草）
02（水）	ご飯　果物 ふりかけ 豚肉と切干大根の卵とじ みそ汁	米、じゃがいも、砂糖	豚肉、卵、みそ 油揚げ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、青ねぎ、干ししいたけ、果物	乳製品 カルシウムせん 牛乳
03（木）	誕生日ランチ（肉団子のケチャップ煮） ご飯　果物 スパゲティーサラダ　ふりかけ ポテトフライ　みそ汁	米、じゃがいも 油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖 スパゲティー オリーブ油	肉団子（加工品） 豆腐、みそ カットわかめ 赤ウインナー	ブロッコリー、あおのり 青ねぎ、果物	乳製品 ベルギーワッフル アンパンマンりんご
04（金）	ご飯 夏野菜カレーライス 即席ピクルス 果物	米、砂糖、油 小麦粉、バター ごま油	鶏もも肉	にんじん、きゅうり、トマト たまねぎ、かぼちゃ、なす 土生姜、にんにく、果物	乳製品 たまごのサブレー まめぴよ（いちご）
05（土）	冷やし中華そば	ゆで中華めん 油	卵、ハム わかめ	きゅうり	乳製品
07（月）	七夕・七夕寿司 七夕汁 果物	米、砂糖 干しそうめん、油	鶏ひき肉、卵 かまぼこ 高野豆腐、ごま	にんじん、いんげん オクラ、果物	乳製品 七夕デザート 以上児のみ：ラムネ
08（火）	ご飯　牛乳 豚肉とゴーヤ炒め ポテトサラダ 果物	米、じゃがいも、砂糖、 油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、卵 ハム	とうもろこし、にんじん にがうり・ゴーヤ たまねぎ、きゅうり、果物	乳製品 とうもろこし
09（水）	パン 鶏のトマトソース煮 ピーマンのツナ和え 果物	パン、じゃがいも 砂糖、マヨネーズ 油	鶏もも肉、ツナ缶 ごま	たまねぎ、カットトマト缶詰 ピーマン、しめじ いんげん、にんじん 果物	乳製品 ホットケーキ 以上児のみ：ミレービスケット
10（木）	ナポリタン シーザーサラダ 果物	スパゲティ、砂糖 マヨネーズ バター オリーブ油、油	鶏肉、ベーコン 粉チーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、しめじ ピーマン、トマトピューレ パセリ、レモン果汁 果物	乳製品 以上児のみ：わらびもち 未満児のみ：アンパンマンソフトせん4連
11（金）	マーボー丼 中華スープ 果物	米、砂糖、片栗粉 ごま油	豆腐、豚ひき肉 卵、赤みそ カットわかめ	キャベツ、にんじん たまねぎ、たけのこ しいたけ、えのきたけ 長ねぎ、にら、しょうが 果物	乳製品 ビスコ 牛乳
12（土）	冷やし肉うどん	ゆでうどん、砂糖	卵、牛肉	青ねぎ、たまねぎ	乳製品
14（月）	ご飯 さばのケチャップ煮 マカロニサラダ 果物	米、マカロニ 油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖	さば（米粉付き） ハム、ごま	きゅうり、にんじん たまねぎ、しょうが、果物	乳製品 ムーンライト 以上児のみ：ジョアプレーン80ml
15（火）	ご飯 星のハンバーグ キャベツのスープ 果物	米、砂糖、マヨネーズ、 片栗粉、油	ベーコン 星のハンバーグ（加工品）	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ 果物	乳製品 おにぎりせんべい銀しゃり
16（水）	ご飯 八宝菜 ポテトフライ 果物	じゃがいも、米 油、片栗粉 小麦粉、砂糖 ごま油	豚肉、いか	こまつな、たまねぎ にんじん、青ねぎ、もやし 土生姜、干ししいたけ あおのり、果物	乳製品 1才からのえびせん 牛乳
17（木）	焼きそば ピクルス ジョア	焼きそばめん、砂糖、 油、ごま油	豚肉、卵 焼きちくわ ジョアストロベリー125ml	キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ ピーマン、あおのり	乳製品 フルーツポンチ
18（金）	ご飯　果物 梅ごはん くじらカツ とうがんの卵スープ	米、片栗粉、油 マヨネーズ	卵、鶏ひき肉 しらす干し、ごま くじらカツ（加工品）	とうがん、キャベツ、にんじん ねぎ、うめ干し、しょうが、果物	乳製品 まがりせんべい 野菜生活100オリジナル
19（土）	冷やしきつねうどん	ゆでうどん、砂糖	卵、油揚げ、かまぼこ	青ねぎ	乳製品
21（月）	海の日				
22（火）	ご飯 ヘレカツ 豆乳ベーコンスープ 果物	米、油、小麦粉 パン粉 マヨネーズ、砂糖	豚肉(ヒレ)、豆乳 ベーコン、卵	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン缶 果物	乳製品 キャラメルプリン 以上児のみ：ミレービスケット
23（水）	ハヤシライス 和風ツナサラダ ヨーグルト	米、砂糖 小麦粉、バター	ソフール70g 牛肉、ツナ缶 ひじき、卵	たまねぎ、にんじん、いんげん にんにく、トマトピューレ きゅうり	乳製品 ミニボーロ5連 以上児のみ：スタミン（乳酸菌飲料）
24（木）	ご飯 肉じゃが 拌三絲 果物	米、じゃがいも しらたき、砂糖 油、はるさめ ごま油	牛肉、卵、ハム ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、果物	乳製品 ミニサラダ塩 牛乳
25（金）	ご飯 エビピラフ ポテトスープ 果物	米、じゃがいも、片栗粉、油	鶏肉、えび、ベーコン	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、グリンピース、果物	乳製品 ヨーグルト（十勝）
26（土）	冷やし卵とじうどん	ゆでうどん	卵、鶏むね肉 かまぼこ	青ねぎ	乳製品
28（月）	ご飯 牛肉と野菜煮 ゴマネーズ和え 果物	米、マヨネーズ 油、砂糖、片栗粉	牛肉、ちくわ かにかまぼこ、ごま	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうが、果物	乳製品 三幸のサラダせん 牛乳
29（火）	新しょうがの混ぜ込みごはん さばのみそ煮 五目すまし汁 果物	米、じゃがいも、焼ふ、 砂糖	さば、豚肉 油揚げ、みそ ごま、かつお節	こまつな、にんじん、しょうが	乳製品 サッポロツブベジミニ4 以上児のみ：きになる野菜（アップル&キャロット）
30（水）	ご飯 鶏のからあげ みそ汁 果物	米、油、片栗粉、マヨネーズ	鶏もも肉、豆腐、卵、 みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、青ねぎ、果物	乳製品 ウエハース（骨カルシウム） ジョアマスカット125ml
31（木）	鮭ご飯 なすと鶏肉の甘辛炒め煮 すまし汁 果物	米、砂糖、油	鶏肉、豆腐 ベーコン、鮭フレーク 油揚げ、ごま	なす、こまつな、いんげん たまねぎ、にんじん、まいたけ 果物	乳製品 セブーレ まめぴよ（ココア）

楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

おいしさを見つけられますか？

味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。

食べ物の話をよくしますか？

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんでいると、自然に食べ物に興味、関心を持てる子どもに育ちます。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。

食事の時におなかがすいていますか？

「おなかが減ればグー！と鳴る」「思いっきり遊んだあとは、おなかがすく！」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます」「ごちそうさま」でメリハリのある生活を送りましょう。

参考：厚生労働省「食からはじまる健やかガイド」