



1～2才児 給食献立表

横路保育所



日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	火	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え オレンジ	牛乳 チョイス	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく チョイス	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー オレンジ
2	水	ごはん 白身魚の西京焼き キャベツサラダ かきたま汁 スイカ	牛乳 ばかうけ	カレイ かまぼこ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 ばかうけ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ スイカ
3	木	キーマカレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり バナナ
4	金	創立記念の会 ちらし寿司 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え 大根とえのきのみそ汁 スイカ	牛乳 カップケーキ	鮭フレーク 鶏もも肉 牛乳 豆乳	米 砂糖 ごま かたくり粉 小麦粉 油 ホットケーキミックス 粉糖	コーン きゅうり 人参 しょうが キャベツ 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ スイカ
5	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも ハッピーターン	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ
7	月	ごはん 白身魚のゆかり揚げ 大根とツナの短冊サラダ 天の川スープ スイカ	牛乳 七タゼリー	カレイ ツナ 卵 牛乳 調製豆乳 粉寒天	米 小麦粉 油 マヨドレ そうめん グラニュー糖 かき氷シロップ 砂糖	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ オクラ スイカ みかん缶
8	火	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 わかめご飯の素	バターロール マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 オレンジ
9	水	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜のおひたし 絹豆腐とわかめのみそ汁 スイカ	牛乳 バウムクーヘン	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 バウムクーヘン	しょうが にんにく 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ スイカ
10	木	ごはん 豚のしょうが焼き じゃがいもとなすと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 夏野菜のピザ	豚ロース 油揚げ 牛乳 おさかなソーセージ チーズ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが なす ねぎ コーン ピーマン バナナ
11	金	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 オレンジ	牛乳 ベジたべる	鶏もも肉 卵 大豆水煮 さつま揚げ 干しひじき 牛乳	米 砂糖 ベジたべる	玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ
12	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 おにぎりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 ねぎ バナナ
14	月	ごはん 炒り鶏 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ
15	火	誕生会 どうもこしごはん 豆腐の揚げ団子 たたききゅうり 大根とえのきのみそ汁 スイカ	牛乳 とんがりコーン	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 とんがりコーン	コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり えのき 大根 スイカ



給食だより

梅雨が終わると暑～い夏がやってきます。

これからの季節は、食生活が乱れて夏バテになりやすいので、毎日朝ごはんをしっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう♪

また、しっかり水分をとって熱中症にならないように気をつけましょう！



保育所のプランター菜園

7月7日は“七タ”

七タは、中国から由来した行事で、日本には奈良時代に伝わってきました。

七タにそうめんを食べる風習がありますが、そのルーツは中国伝来の「索餅（さくべい）」という小麦粉料理。

7月7日に「索餅」を食べると1年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあり、のちに「索餅」は「そうめん」に変化して今では七タに「そうめん」が食べられるようになったそうです。また、細長いそうめんを天の川に見立てたという説もあります。

保育所では7日の給食でそうめんを使った天の川スープがです☺



日々、成長中！！
のぞいてみてね('ω')



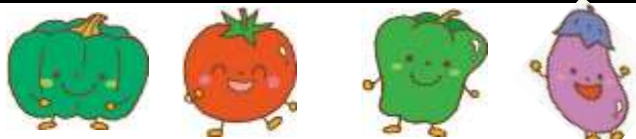
この前収穫した野菜です(*▽*)

あお組さんが食べたり、給食で使ったりしています！

◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。
◎こんにゃくは0歳児・1歳児は抜いています。

2025年 7月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	水	ごはん 冷しゃぶ さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 レモンケーキ	豚ロース 卵 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 ねぎ レモン果汁 パナナ
17	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ レタススープ オレンジ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鮭 かに風味かまぼこ わかめ 干しひじき 卵 牛乳 チーズ	米 マヨドレ ごま 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり レタス オレンジ
18	金	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ スイカ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 魚粉 青のり 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 焼きそば用そば 油 ごま ぱりんこ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ スイカ
19	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく ばかうけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
22	火	ごはん ハンバーグ 磯部ポテト キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 スイカゼリー	豚ひき肉 豆乳 青のり 油揚げ 粉寒天 牛乳	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ オレンジ スイカ
23	水	ごはん カレイの香味揚げ ひじきとツナのサラダ さつまいもえのきのみそ汁 スイカ	牛乳 おにぎりせんべい	カレイ ツナ 干しひじき 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 マヨドレ さつまいも おにぎりせんべい	しょうが ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき スイカ
24	木	夏野菜のカレーライス キャベツとじゃこのサラダ パナナ	牛乳 カール	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 カール	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ
25	金	バターロール ナポリタン 小松菜のスープ スイカ	牛乳 ビスコ	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき 小松菜 スイカ
26	土	ごはん 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ねぎ パナナ
28	月	ごはん 鶏のレモン焼き ポテトサラダ 絹豆腐とわかめのみそ汁 スイカ	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉 ハム 絹豆腐 わかめ 牛乳 きなこ	米 砂糖 オリーブオイル じゃがいも マヨドレ マカロニ	レモン果汁 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ スイカ
29	火	わかめおにぎり 冷やしうどん 野菜のかき揚げ パナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	わかめご飯の素 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳 ヤクルト	米 うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 ギンビスアスパラ	干しいたけ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン パナナ
30	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き もやしナムル さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳 ムーンライト	カレイ チーズ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま さつまいも ムーンライト	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ オレンジ
31	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 サッポロポテト	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 サッポロポテト	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ



冬のイメージのある『かぼちゃ』
ですが、実は旬は今の季節
なんですよ(^O^)

おいしい野菜 かぼちゃ

旬 5月～9月

○栄養

カロテンを豊富に含み、ビタミンB1、B2、Cに富んでいます。

○目利き・保存

ずっしりと重く、切り口の色が濃いものを選ぶのがポイント。
古くなると種が沈んでくるので、種がきれいにそろっているものを選びましょう。
保存する場合は、種、わたを取り除くと長持ちします。

○調理のヒント

甘味があって、ほくほくした西洋かぼちゃは、料理だけでなくお菓子にも。
水分が多く、ねっとりとした日本かぼちゃは、薄味の煮物などに。

かぼちゃのオープン焼き

☆作り方☆

☆材料☆（4人分）

かぼちゃ 180g
マヨネーズ 12g
(大さじ1)
オリーブオイル 2g
(小さじ1/2)

- ①かぼちゃをひと口大に切る。(あまり太くすると火が
通りにくいので厚さは1～1.5cmくらいがちょうどいいです☆)
②切ったかぼちゃとマヨネーズ、オリーブオイルを混ぜ合わせる。
お好みでパン粉を入れてもおいしいですよ♪
③185℃のオープンで15分焼く。
(もし硬かったら時間をのばしてください)

