



3才児以上 給食献立表



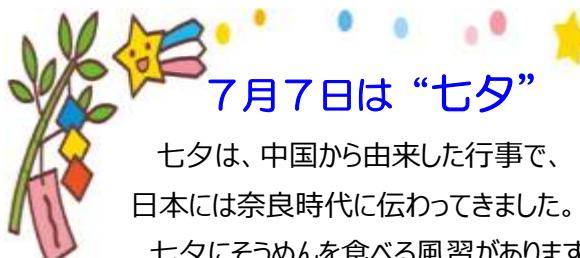
横路保育所

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 チヨイス	豚ロース 厚揚げ ちりめんじやこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく チヨイス	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 ばかりけ	カレイ かまぼこ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 ばかりけ	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 ちりめんじやこ 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 糸こんにゃく 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 七夕ゼリー	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 紺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 紺豆腐 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 紺豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト	米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖	ごぼう 干しこじたけ 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 とうもろこしごはん 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 ちりめんじやこ 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

梅雨が終わると暑~い夏がやってきます。

これから季節は、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！

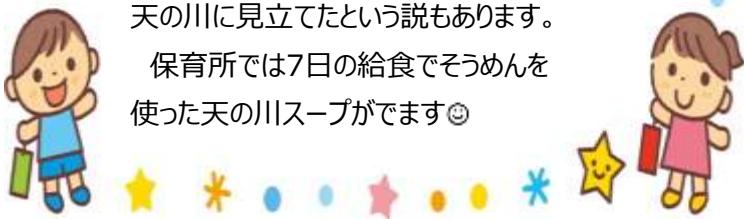


七夕は、中国から由来した行事で、日本には奈良時代に伝わってきました。

七夕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夕に「そうめん」が食べられるようになりました。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きます。



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。
◎今月のあお組クッキングは10日(木)に「夏野菜のピザ」を作ります。

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 バナナ	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 バナナ
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 プロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ばかりけ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく ばかりけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ プロッコリー バナナ
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 アジの香味揚げ ひじきとツナのサラダ さつまいもとえのきのみそ汁 スイカ	牛乳 おにぎりせんべい	アジ 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 バナナ	牛乳 カール	鶏もも肉 ちりめんじやこ 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 バナナ
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 バナナ	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 バナナ
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 そうめん 野菜のかき揚げ バナナ	牛乳 ジョア・ギンビスアスパラ	わかめご飯の素 かまぼこ 卵 ちりめんじやこ 牛乳 ジョア	米 そうめん 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 バナナ
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 バナナ	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 バナナ

あおぐみクッキング

あお組さん2回目のクッキング。6月20日に「クッキー」を作りました。

まずは、小麦粉・砂糖・塩・油を混ぜて生地作り。生地の匂いやこねていく間の変化も楽しみながら生地作りをしました。生地ができたら、一人ひとり好きな形に成形してオーブンで焼いて完成♪ 「どんな形にしようかな~」と悩んだりしながら思い思いに、形を作りました☆

完成したクッキーは「おいしい!」「甘いね」などと言いながら食べていました('ω')



粉に油を少しづついれながらこねてます



どんな形にしようかな~と悩みながら形作り!
とっても真剣でした



いただきま～す(^^)♪