

2025年7月



献立表



認定こども園小谷村保育園

日 / 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	調味料	
1日 (火) ・ 14日 (月)	豚肉のみそマスタード焼き 海草サラダ 豆腐とトマトの中華スープ	いちごババロア おせんべい 	ごはん、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、絹ごし豆腐、白みそ	もやし、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、たけのこ(ゆで)、いちごジャム、しいたけ、かんでん、カットわかめ	しょうゆ、粒入りマスタード、酢、中華スープ、白こしょう	エネルギー 410 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 24.8 g カルシウム 128 mg 塩分 1.3 g
2日 (水) ・ 15日 (火)	白身魚のマヨコーン焼き カラフルごま和え もずくのみそ汁	牛乳 クラッカーサンド	ごはん、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、たら、ちくわ、白みそ、油揚げ、凍り豆腐、粉チーズ、バター、すりごま	キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、いちごジャム、もずく、クリームコーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、パセリ	しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 338 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 280 mg 塩分 2.1 g
3日 (木) ・ 16日 (水)	鶏肉のレモンソース 高野豆腐の五目煮 きのこのみそ汁	牛乳 バナナ ビスケット	ごはん、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、白みそ	バナナ、にんじん、こまつな、しめじ、ごぼう、えのきたけ、いんげん、レモン果汁、干しいたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 262 mg 塩分 1.9 g
4日 (金)	手作りシューマイ チップスサラダ 星の子汁	牛乳 くまさんケーキ🐻	ごはん、片栗粉、干しとうもろこし、油、ポテトチップス、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、なると、かにかまぼこ	バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、干しぶどう、コーン、グリーンピース、干しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	エネルギー 661 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 222 mg 塩分 2.0 g
★6.7月七夕誕生会 ★おにぎりを持ってきてください。							
7日 (月) ・ 28日 (月)	大豆ミート入りカレー シーザーサラダ 麦茶 	7日・・・牛乳 ↓新メニュー↓ 七夕おやつ さくべい 28日・・・牛乳 豆腐ドーナツ	ごはん、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、油、白玉粉、ホットケーキ粉、食パン、強力粉、粉	牛乳、大豆粉、豚ひき肉、卵、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく 	カレールウ、ケチャップ	エネルギー 660 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 25.7 g カルシウム 81 mg 塩分 2.3 g
8日 (火) ・ 22日 (火)	ちくわのチーズフライ 千切りキャベツ 切干大根の煮物 なめこ汁 ★カミカミ献立	牛乳 さわやかレモンラスク	ごはん、食パン、パン粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、ちくわ、木綿豆腐、チーズ、ツナ油漬缶、卵、白みそ、バター	キャベツ、にんじん、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、切り干しだいこん、いんげん、レモン果汁	中濃ソース、しょうゆ、みりん	エネルギー 760 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.5 g カルシウム 386 mg 塩分 3.2 g
9日 (水) ・ 23日 (水)	麻婆なす スパゲッティサラダ おくらとはんぺんスープ	牛乳 人参パンケーキ	ごはん、小麦粉、砂糖、サラダ用スパゲティ、メープルシロップ、油、片栗粉	生揚げ、卵、牛乳、鶏ひき肉、はんぺん、米みそ(甘みそ)、ハム	にんじん、なす、たまねぎ、オクラ、レタス、ピーマン、きゅうり	みりん、コンソメ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.7 g カルシウム 116 mg 塩分 1.4 g
10日 (木) ・ 24日 (木)	冷しゃぶ風 トマト じゃがいものきんぴら なすのみそ汁 	ぶどうカルピス おせんべい	ごはん、じゃがいも、きんぴらこんにゃく、油	豚肉(もも)、カルピス、油揚げ、白みそ	ぶどう天然果汁、トマト、レタス、にんじん、なす、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 57 mg 塩分 0.7 g
11日 (金) ・ 29日 (火)	どらねごごはん ほうれん草の中華和え いわしのつみれ汁	牛乳 車麩のかりんとう	ごはん、黒砂糖、焼ふ(車ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、卵、いわしのすり身、白みそ、バター、すりごま	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、あおのり	しょうゆ、酢	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 246 mg 塩分 1.4 g

●裏面もご覧ください

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	調味料	
30日 (水)	ココット蒸し フレンチサラダ ミネストローネスープ ★イタリアンビスコッティは、サクサク食感が特徴のお菓子で”二度焼かれた”という意味があります!	牛乳 イタリアンビスコッティ	ごはん、小麦粉、強力粉、フレンチドレッシング、グラニュー糖、マカロニ、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、豆乳、蒸し大豆、ベーコン、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、干しぶどう、ピーマン、コーン(冷凍)、セロリー、にんにく	ケチャップ、食塩、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉、こしょう	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 22.8 g カルシウム 269 mg 塩 分 3.0 g
17日 (木) ・ 31日 (木)	かじきのしょうが焼き チーズ入りお浸し かぼちゃのみそしる	牛乳 フルーツゼリー おせんべい	ごはん、砂糖	牛乳、かじき、チーズ、白みそ、かつお節	もやし、みかん缶、はくさい、パイン缶、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、かんてん	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 261 mg 塩 分 1.5 g
18日 (金)	キムタクごはん 夏野菜と鶏の天ぷら モロヘイヤの和え物 えのきのすまし汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 麦茶でわらび餅風	ごはん、てんぷら粉、片栗粉、砂糖、油、黒砂糖、焼ふ	牛乳、鶏むね肉、ベーコン、きな粉、かつお節	もやし、はくさい、かぼちゃ、なす、にんじん、はくさい(キムチ)、だいこん(たくあん)、えのきたけ、モロヘイヤ、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 262 mg 塩 分 2.3 g
25日 (金)	焼きそば フランクフルト さわやかサラダ 麦茶 ★ごはんはいりません	牛乳 たこ焼き	蒸し中華めん、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ウインナー、豚肉(肩)、卵、たこ(茹)	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、あおのり	焼きそばソース、ケチャップ、お好みソース、酢、食塩、こしょう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.0 g カルシウム 257 mg 塩 分 2.2 g



梅雨が明けて 本格的な夏がやってきます



子どもはもちろん、大人もしっかり意識をしてこまめに水分補給をしましょう!

【一時間ごとにコップ一杯】と決めておくといいです。保育園では、水筒を持参していただいているので、自分たちでしっかり水分補給ができるようにこまめに声をかけています。給食では汁ものや麦茶、牛乳、野菜などの様々な食材から水分を取れるように心がけています。また、水分補給でおすすめなのは**麦茶**です。ノンカフェインで利尿作用がなく、汗に流れてしまうミネラルの補給にも役立ちます☆甘くて飲みやすいスポーツドリンクやジュースには、糖分が多く含まれているので、日頃の水分補給としてではなく、”お楽しみ”や激しい運動時の際に飲むようにしましょう。



7月の新メニュー



7月7日は七夕です。この日には、そうめんを食べる風習がありますが、これは天の川や織姫の織り系に見立てたと言われています。給食では、このそうめんの祖先と言われる【索餅…さくべい】を作っていきます! 中国から伝わったお菓子の一つで、小麦粉と米粉を練って縄のように細長くねじって揚げます。

小麦粉が原料で本来はカリカリと硬い触感ですが、食べやすいように改良したレシピをもとに作ります。お楽しみに☆