



令和7年

7月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	火	牛乳 塩せんべい	黒米 メロン 鯖のムニエル わかめの酢の物 ズッキーニの味噌汁	胚芽米/油/砂糖/バター/ ホットケーキミックス	鯖/わかめ/しらす/味噌/ 牛乳/きな粉	胡瓜/人参/玉葱/ズッ キーニ/メロン	牛乳 きな粉 蒸しケーキ	513kcal 22.7g
2	水	牛乳 クラッカー	ロールパン オレンジ 鶏肉のオーロラソース ウインナーと野菜炒め ★ブロッコリーのスープ	ロールパン/マヨドレ/油/ じゃが芋/胚芽米/砂糖	鶏もも/ウインナー/牛乳/ 味噌	玉葱/人参/キャベツ/ ピーマン/ブロッコリー/浅 葱/オレンジ	牛乳 みそ焼き おにぎり	562kcal 22.7g
3	木	牛乳 塩せんべい	ご飯 オレンジ 焼き肉 オクラと胡瓜のおかか和え カレースープ	胚芽米/砂糖/餃子の皮/ 油	豚ロース/かつお節/牛乳/ 納豆/海苔	玉葱/生姜/りんご/人参/ 胡瓜/オクラ/エリンギ/冬 瓜/オレンジ/葱	牛乳 ★納豆 せんべい	504kcal 21.6g
4	金	牛乳 ゆで人参	麻婆うどん チンゲン菜の磯和え キャベツスープ すいか	うどん/油/砂糖/片栗粉/ ホットケーキミックス/バ ター/メープルシロップ	豚ひき/味噌/豆腐/海苔/ 牛乳	生姜/人参/干し椎茸/葱/ /にら/チンゲン菜/玉葱/ キャベツ/すいか	牛乳 スコーン	501kcal 21.6g
5	土	牛乳 塩せんべい	プティポワンパン チキンソテー ブロッコリー オレンジ なすのスープ	プティポワンパン/マヨド レ/胚芽米	鶏もも/牛乳/かつお節/ 海苔(おにぎりは幼児組 のみ海苔がつきます)	生姜/ブロッコリー/玉葱/ えのき/なす/オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	503kcal 23.3g
7	月	牛乳 塩せんべい	七夕そうめん とうがんの煮物 すいか	そうめん/砂糖/片栗粉/ せんべい	かまぼこ/わかめ/鶏ささ 身/豚ばら/牛乳/寒天  誕生会 	オクラ/トマト/生姜/あさつき /人参/とうがん/いんげん/ すいか/オレンジジュース/ぶ どうジュース/寒天	牛乳 ・金魚ゼリー ・せんべい	508kcal 19.8g
8	火	牛乳 クラッカー	★ハヤシライス じゃこサラダ 豆腐スープ オレンジ	胚芽米/油/じゃが芋/砂 糖/ホットケーキミックス	豚肩/じゃこ/豆腐/牛乳/ ベーコン/チーズ	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマト缶/キャ ベツ/胡瓜/しめじ/チンゲ ン菜/オレンジ	牛乳 ケーキサレ	537kcal 22.1g
9	水	牛乳 塩せんべい	ご飯 メロン 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	胚芽米/油/砂糖/食パン	豚肩/さつま揚げ/味噌/ 牛乳	玉葱/人参/生姜/切干大 根/さやえんどう/ほうれ ん草/メロン	牛乳 苺ジャム サンド	550kcal 23.2g
10	木	牛乳 スティック 胡瓜	ハニーソイパン 鰯のパン粉焼き ツナサラダ ポトフ デラウェア	ハニーソイパン/マヨドレ/ パン粉/砂糖/じゃが芋	鰯/青海苔/ツナ/鶏もも/ 牛乳	チンゲン菜/パプリカ/玉 葱/人参/デラウェア/とう もろこし	牛乳 とうもろこし	500kcal 25.3g
11	金	牛乳 塩せんべい	ご飯 ★唐揚げ オレンジ 付け合わせ 麩のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/麩/ さつま芋/砂糖/バター	鶏もも/わかめ/牛乳/生 クリーム	生姜/ブロッコリー/トマト/ 椎茸/葱/オレンジ	牛乳 ★スイート ポテト	561kcal 21.7g
12	土	牛乳 塩せんべい	ツナトマトうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/油/ホット ケーキミックス	ツナ/豚ひき/牛乳	胡瓜/コーン/トマト/玉葱 /南瓜/オレンジ	牛乳 マーブル ケーキ	501kcal 19.0g
14	月	牛乳 クラッカー	ご飯 デラウェア 豚肉のオニオンソース 小松菜とえのきの和え物 もやしの味噌汁	胚芽米/油/砂糖/コッペ パン/粉糖	豚ロース/油揚げ/味噌/ わかめ/牛乳	玉葱/小松菜/えのき/人 参/もやし/デラウェア	牛乳 揚げパン	559kcal 22.8g

※11日(金)はあひる組のお楽しみ会です。

夕食はカレーライス、胡瓜のゆかり和え、キャベツの味噌汁、すいかを提供します。



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
15	火	牛乳 塩せんべい	冷やし中華 かぶと鶏肉の煮物 すいか	中華麺/砂糖/じゃが芋/ 油/片栗粉	焼き豚/鶏もも/牛乳/海 苔	もやし/胡瓜/トマト/かぶ /人参/かぶの葉/すいか	牛乳 ポテトもち	500kcal 22.1g
16	水	牛乳 クラッカー	ロールパン オレンジ 鶏肉のオーロラソース ウインナーと野菜炒め ★ブロッコリーのスープ	ロールパン/マヨドレ/油/ じゃが芋/胚芽米/砂糖	鶏もも/ウインナー/牛乳/ 味噌	玉葱/人参/キャベツ/ ピーマン/ブロッコリー/浅 葱/オレンジ	牛乳 みそ焼き おにぎり	562kcal 22.7g
17	木	牛乳 塩せんべい	黒米 メロン 鯖のムニエル わかめの酢の物 ズッキーニの味噌汁	胚芽米/油/砂糖/バター /ホットケーキミックス	鯖/わかめ/しらす/味噌/ 牛乳/きな粉	胡瓜/人参/玉葱/ズッ キーニ/メロン	牛乳 きな粉 蒸しケーキ	513kcal 22.7g
18	金	牛乳 ゆで人参	麻婆うどん チンゲン菜の磯和え キャベツスープ すいか	うどん/油/砂糖/片栗粉/ ホットケーキミックス/バ ター/メープルシロップ	豚ひき/味噌/豆腐/海苔 /牛乳	生姜/人参/干し椎茸/葱 /にら/チンゲン菜/玉葱/ キャベツ/すいか	牛乳 スコーン	501kcal 21.6g
19	土	牛乳 塩せんべい	プティポワンパン チキンソテー ブロッコリー オレンジ なすのスープ	プティポワンパン/マヨド レ/胚芽米	鶏もも/牛乳/かつお節/ 海苔(おにぎりは幼児組 のみ海苔がつかます)	生姜/ブロッコリー/玉葱/ えのき/なす/オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	503kcal 23.3g
22	火	牛乳 クラッカー	★ハヤシライス じゃこサラダ 豆腐スープ オレンジ	胚芽米/油/じゃが芋/砂 糖/ホットケーキミックス	豚肩/じゃこ/豆腐/牛乳/ ベーコン/チーズ	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマト缶/キャ ベツ/胡瓜/しめじ/チンゲ ン菜/オレンジ	牛乳 ケーキサレ	537kcal 22.1g
23	水	牛乳 塩せんべい	ご飯 メロン 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	胚芽米/油/砂糖/食パン	豚肩/さつま揚げ/味噌/ 牛乳	玉葱/人参/生姜/切干大 根/さやえんどう/ほうれ ん草/メロン	牛乳 苺ジャム サンド	550kcal 23.2g
24	木	牛乳 スティック 胡瓜	ハニーソイパン 鰯のパン粉焼き ツナサラダ ポトフ デラウエア	ハニーソイパン/マヨドレ/ パン粉/砂糖/じゃが芋	鰯/青海苔/ツナ/鶏もも/ 牛乳	チンゲン菜/パプリカ/玉 葱/人参/デラウエア/とう もろこし	牛乳 とうもろこし	500kcal 25.3g
25	金	牛乳 塩せんべい	ご飯 ★唐揚げ オレンジ 付け合わせ 麩のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/麩/ さつま芋/砂糖/バター	鶏もも/わかめ/牛乳/生 クリーム	生姜/ブロッコリー/トマト/ 椎茸/葱/オレンジ	牛乳 ★スイート ポテト	561kcal 21.7g
26	土	牛乳 塩せんべい	ツナトマトうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/油/ホット ケーキミックス	ツナ/豚ひき/牛乳	胡瓜/コーン/トマト/玉葱 /南瓜/オレンジ	牛乳 マーブル ケーキ	501kcal 19.0g
28	月	牛乳 クラッカー	ご飯 デラウエア 豚肉のオニオンソース 小松菜とえのきの和え物 もやしの味噌汁	胚芽米/油/砂糖/コッペ パン/粉糖	豚ロース/油揚げ/味噌/ わかめ/牛乳	玉葱/小松菜/えのき/人 参/もやし/デラウエア	牛乳 揚げパン	559kcal 22.8g
29	火	牛乳 塩せんべい	冷やし中華 かぶと鶏肉の煮物 すいか	中華麺/砂糖/じゃが芋/ 油/片栗粉	焼き豚/鶏もも/牛乳/海 苔	もやし/胡瓜/トマト/かぶ /人参/かぶの葉/すいか	牛乳 ポテトもち	500kcal 22.1g
30	水	牛乳 塩せんべい	ご飯 オレンジ 焼き肉 オクラと胡瓜のおかか和え カレースープ	胚芽米/砂糖/餃子の皮/ 油	豚ロース/かつお節/牛乳 /納豆/海苔	玉葱/生姜/りんご/人参/ 胡瓜/オクラ/エリンギ/冬 瓜/オレンジ/葱	牛乳 ★納豆 せんべい	504kcal 21.6g
31	木	牛乳 クラッカー	ツナそうめん 肉豆腐 メロン	そうめん/砂糖/薄力粉/ 粉糖/オリーブ油	ツナ/鶏もも/豆腐/牛乳	人参/コーン/ほうれん草 /トマト/玉葱/葱/メロン	牛乳 サクサク クッキー	509kcal 21.1g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

★印はリクエストメニューです！！

※ハニーソイパン、プティポワンパン、ロールパン、食パンは卵・乳不使用のパンです。

月平均栄養価

エネルギー523kcal

たんぱく質22.2 g

いよいよ本格的な夏が到来します。この時期は急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給をしてください。

また、食欲が落ちてくる子もいますので、今月から幼児組各クラスのリクエストメニューを取り入れています。献立表の★印がリクエストメニューなので、お子様が何を選んだのか聞いてみてくださいね♪

七夕の行事食といえばそうめんです。
「天の川に見立てて食べる」「織姫を連想させる織り糸に似ている」等とされています。給食でも星を散りばめた「七夕そうめん」を7日の誕生会の日提供します！



【冬瓜の煮物】

〈材料 4人分〉

- ・豚バラ 60g
- ・料理酒 少々
- ・人参 1/4本
- ・冬瓜 1/8カット
- ・だし汁 120ml
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・片栗粉 8g



- ① 人参はいちょう切り、冬瓜は厚いちょうに切り、豚バラは食べやすい大きさに切る。
- ② 豚バラを酒炒りする。
- ③ 人参を、冬瓜を炒め、だし汁と調味料を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなってきたら、火を止め、水溶き片栗粉を入れ、火を入れて混ぜながらとろみをつける。

7月7日〈七夕〉

七夕は五節句の一つです。地域によっては8月のところもありますが、織姫と彦星が年に一度だけ天の川で会える日とされています。

今年の七夕は綺麗な星空が見られるといいですね☆ 短冊にお願いごとを書いて飾りつけをしましょう♪



5月30日（金）の試食会にご参加いただき、ありがとうございました。48名の方に「赤米、豚肉のオニオンソース、ほうれん草サラダ、じゃが芋の味噌汁」を試食していただき、給食室一同感謝しております。

「だしが効いている」「全品食べることで、メニュー毎の味付けが参考になった」「食材の硬さがわかった」等、給食のメニュー全品食べることでご家庭の食事と違う点をお話してくれる方が沢山いらっしゃいました。

当日いただいた質問やご意見は今後、より良い給食の提供や食育活動をしていく上での参考にいたします。

お迎え前のお忙しい時間にご協力いただきありがとうございました。

アンケートのご記入もありがとうございました。知りたいレシピや質問等ありましたら、いつでもお声がけください。



〈食育活動〉

幼児組に「よく噛んで食べよう」のお話しをしました。昨年度も同じお話しをしているので、何回を目標に噛むのか問いかけたところ、覚えていない子も多くいました。はと組、あひる組には噛む音のお話しをし、さらに給食に出てくるカミカミメニューの食材のお話しもしました。給食・おやつの時間によく噛んで食べていました♪

10日と24日にははと組あひる組で、餃子の皮ピザ作りをしました。楽しんで食材をトッピングしていました。作ったピザはおやつで、おいしく食べました。

4日に、あひる組でそら豆のさやむきをしました。自分達がむいたそら豆がおやつになると聞いて嬉しそうにしていました♪

また、今月はあひる組で育てた胡瓜が収穫できました。スティックの形にして給食で食べました。トマトとオクラの収穫も楽しみですね♪

〈7月の予定〉

- | | |
|------------|-----------------|
| 1日（火）あひる組 | 調理保育 |
| 4日（金）全クラス | 食育イベント「夏野菜について」 |
| 10日（木）はと組 | とうもろこしの皮むき |
| 11日（金）あひる組 | 調理保育 |
| 24日（木）あひる組 | とうもろこしの皮むき |



※爪を切ってきていただくようお願いいたします。
エプロン・マスクのご用意もお願いいたします。