

令和7年度		7月		献立表		女塚保育園						
今月の目標		～夏ばて防止～ 気をつけて、冷たい物の飲みすぎ・食べすぎ！！										
		上段：1、2歳児のおやつ										
月		火		水		金		土		給食だより		
		1	豆乳、塩せんべい スパゲティ・ナポリタン ツナとおくらのサラダ スイカ チキンスープ	2	牛乳、ビスケット ご飯 鮭の南部焼き 小松菜の彩り和え オレンジ 切り干し大根の味噌汁	3	豆乳、クラッカー 食パン(ジャム) かぼちゃシチュー 野菜とトマトの黒ごまサラダ メロン 小魚	4	牛乳、カルシウムせんべい キッズビビンバ 南蛮サラダ パイナップル わかめスープ	5	牛乳、小魚せんべい 和風チャーハン 豆苗の中華和え オレンジ かき玉スープ	夏バテをしない元気な身体作りのポイント 夏は体力の落ちる時季です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になります。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べ、元気に遊びましょう。 ★1日3食をしっかりと摂り主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。 ★エネルギー源となるたんぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。
		牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ	牛乳、おからきな粉クッキー	麦茶、おかめうどん	牛乳、米粉豆腐のブラウニー	牛乳、あんこトースト						
7 七夕 献立	牛乳、クッキー 七タドライカレー 短冊サラダ スイカ 豆乳味噌スープ 	8	豆乳、小魚せんべい 醤油ラーメン 揚げボール きゅうりのゆかり和え バナナ 小魚	9	牛乳、ビスケット ご飯 鰯の蒲焼(甘酢あん) ブロッコリーのお浸し ミニトマト オレンジ 豚じゃが味噌汁	10	豆乳、クラッカー バターロール 夏野菜オムレツ レタスの塩レモンサラダ メロン マッシュルームスープ	11	牛乳、カルシウムせんべい 炊込みご飯 ウインナー ほうれん草の海苔和え メロン 味噌汁(なめこ、葱)	12	牛乳、塩せんべい 豆腐のそぼろ丼 おくらの胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁(もやし、油揚げ)	★ビタミンB1(豚肉・大豆など)やビタミンC(野菜・果物)を積極的に摂りましょう。 夏野菜をたくさん食べよう! 夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。 
牛乳、お星さまパフェ	牛乳、マールカオ	牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ	牛乳、スパゲティソース	牛乳、ココアカップケーキ							
14	牛乳、クッキー ご飯 煮魚 五目きんぴら ミニトマト オレンジ 冬瓜の味噌汁	15	豆乳、塩せんべい バターロール 鶏肉の香草パン粉焼き フレンチサラダ メロン ポテトスープ	16	牛乳、ビスケット けんちんうどん がんもの含め煮 いんげんの梅肉和え バナナ 小魚	17 誕生 日 会	豆乳、クラッカー メキシカンライス エビフライ キラキラサラダ スイカ オニオンスープ	18	牛乳、カルシウムせんべい ご飯 鶏のつくね焼き キャベツとコーンの和え物 パイナップル 味噌汁(小松菜、生揚げ)	19 盆 踊 り 大 会	牛乳、小魚せんべい タコライス アスパラサラダ オレンジ ほうれん草スープ 	
牛乳、ソース焼きそば	牛乳、わかめおにぎり、スルメ	牛乳、キャロットサンド	牛乳、お楽しみケーキ	麦茶、フルーツヨーグルト せんべい	牛乳、ジャムクラッカー							
21 海の日	22	豆乳、クラッカー 肉味噌うどん ブロッコリーのフレーク和え バナナ 澄まし汁(はんぺん、三つ葉)	23	牛乳、塩せんべい ご飯 魚のネギ塩焼き ほうれん草と竹輪の和え物 ミニトマト オレンジ 高野豆腐の味噌汁	24	豆乳、小魚せんべい バターロール 鶏のトマトソース煮 蓮根サラダ メロン ズッキーニとベーコンのスープ	25 タ 涼 み 会	牛乳、カルシウムせんべい 枝豆とじゃこの混ぜご飯 おくらの胡麻マヨ和え グレープフルーツ 鶏肉と根菜の味噌汁	26	牛乳、クッキー きのこスパゲティ レーズンサラダ バナナ ミルクスープ		
	牛乳、おからチーズの混ぜご飯 スルメ	牛乳、マシュマロおこし	牛乳、焼うどん	牛乳、ゆでとうもろこし	麦茶、塩昆布おにぎり							
28	牛乳、ビスケット ふりかけご飯 牛肉と野菜の炒め煮 きゅうりの酢の物 パイナップル 味噌汁(豆腐、葱)	29	豆乳、クラッカー 冷やし中華 ひじきとポテトのサラダ メロン 豚肉と長ネギのスープ	30	牛乳、小魚せんべい 食パン(ジャム) ゆで豚の甘味噌和え 野菜とごぼうのサラダ バナナ マカロニスープ	31 土 用 の 丑 の 日	豆乳、塩せんべい ひつまぶしご飯 ブロッコリーの白和え スイカ 沢煮椀(豚肉、野菜)					
牛乳、にゅうめん	麦茶、フレンチトースト	牛乳、青菜とじゃこの混ぜご飯 スルメ	牛乳、ゼリー、ビスケット									

夏バテをしない元気な身体作りのポイント

夏は体力の落ちる時季です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になります。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べ、元気に遊びましょう。

★1日3食をしっかりと摂り
主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。

★エネルギー源となるたんぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。

★ビタミンB1(豚肉・大豆など)やビタミンC(野菜・果物)を積極的に摂りましょう。

夏野菜をたくさん食べよう！

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。



※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳児以上/エネルギー584kcal タンパク質23.6g 3歳未満児/エネルギー496kcal タンパク質20g