

令和7年 7月分

3歳未満児献立表

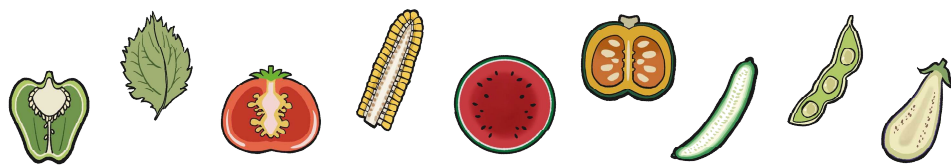
平良保育園

7月食育テーマ：旬の食材を食べよう

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	麦ごはん 魚のあずま煮 キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁	米／押麦／かたくり粉 ／なたね油／白ごま(いり) ／砂糖／小麦粉／ 紅花油／ごま	メルルーサ／かつお節 ／豆腐／みそ／牛乳／ たまご	しょうが／キャベツ／きゅうり ／玉葱／なす／ねぎ	おいそぎクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
2 水	麦ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ わかめスープ	米／押麦／マカロニ ／紅花油／砂糖	鶏肉モモ／無糖ヨーグルト ／カットわかめ／ 牛乳／ちりめん	にんにく／にんじん／キャベツ ／きゅうり／コーン／ 玉葱／もやし	ラップしらすわかめごはん お茶 お菓子 牛乳
3 木	麦ごはん ラタトゥーユ もやしと揚げの酢の物	米／押麦／オリーブ油 ／砂糖／ごま／小麦粉 ／バター	鶏肉モモ／油揚げ／牛乳 ／きな粉／たまご	玉葱／なす／ズッキーニ ／ピーマン／にんにく／トマト ／トマト缶詰(ホール) ／もやし／きゅうり／えのきたけ ／にんじん	人参パン 牛乳 お菓子 牛乳
4 金	麦ごはん 鮭のオーロラソース焼き キャベツとベーコンサラダ 野菜スープ	米／押麦／マヨネーズ ／砂糖／紅花油／じゃがいも ／お菓子	鮭／ベーコン／牛乳	キャベツ／玉葱／きゅうり ／干し椎茸／チンゲン菜 ／にんじん	お菓子 牛乳 フリック牛乳 お菓子 牛乳
5 土	シシジュシー すまし汁	米／ごま／砂糖／お菓子	豚ひき肉／刻み昆布 ／カットわかめ／牛乳	にんじん／ねぎ／キャベツ ／玉葱	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
7 月	そうめん なすの煮もの	そうめん／砂糖／油	むきえび／豚肉モモ ／牛乳	干し椎茸／きゅうり／にんじん ／なす／さやいんげん ／玉葱／しょうが／すいか	すいか お茶 お菓子 牛乳
8 火	麦ごはん 魚の磯辺揚げ 中華風サラダ なすの味噌汁	米／押麦／小麦粉／かたくり粉 ／油／はるさめ ／砂糖／ごま油	すけとうだら／たまご ／あおのり／みそ／牛乳	にんじん／きゅうり／キャベツ ／もやし／なす／玉葱 ／ねぎ／とうもろこし	とうもろこし 牛乳 お菓子 牛乳
9 水	麦ごはん 豚肉のカレー風煮 ポテトサラダ ふのすまし汁	米／押麦／ごま／砂糖 ／油／じゃがいも／紅花油 ／ふ	豚肉モモ／カットわかめ ／牛乳／きな粉	玉葱／マッシュルーム ／ピーマン／きゅうり／にんじん ／コーン／えのきたけ ／わらび粉	わらびもち 牛乳 お菓子 牛乳
10 木	麦ごはん 鶏ひき肉と豆腐の丼 ちりめんサラダ	米／押麦／油／砂糖 ／ごま油／お菓子	鶏ひき肉／豆腐／たまご ／ちりめん／牛乳	玉葱／にんじん／さやいんげん ／しょうが／きゅうり ／もやし	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
11 金	麦ごはん 鮭のバター醤油焼き コーンサラダ 味噌スープ	米／押麦／バター／砂糖 ／紅花油／ごま／ごま油	鮭／カットわかめ／みそ ／牛乳／ヨーグルト	コーン／キャベツ／きゅうり ／もやし／玉葱／チンゲン菜	ヨーグルト お茶 お菓子 牛乳
12 土	豚肉の回鍋肉丼 わかめのすまし汁	米／ごま油／かたくり粉 ／お菓子	豚肉モモ／みそ／カットわかめ ／牛乳	キャベツ／ピーマン／えのきたけ ／玉葱／こまつな	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
14 月	麦ごはん ポークローレル風 鶏ささみのサラダ	米／押麦／じゃがいも ／砂糖／油／紅花油	豚ひき肉／鶏肉ささ身 ／カットわかめ／牛乳 ／ゼラチン	にんじん／玉葱／グリーンピース ／きゅうり／キャベツ ／コーン／りんごジュース	アップルゼリー 牛乳 お菓子 牛乳
15 火	麦ごはん さわらの西京焼 きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	米／押麦／ごま／砂糖 ／ごま油／バター	さわら／みそ／豆腐 ／牛乳	ごぼう／にんじん／ピーマン ／こんにゃく／玉葱／えのきたけ ／ねぎ／コーン	コンライス お茶 お菓子 牛乳
16 水	麦ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ	米／押麦／じゃがいも ／小麦粉／バター／砂糖 ／紅花油	鶏肉モモ／牛乳／ツナ ／たまご	玉葱／にんじん／なす／トマト ／ピーマン／かぼちゃ ／りんご／きゅうり／キャベツ ／いちごジャム	ホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
17 木	トマトと青じそのパスタ かみかみサラダ	スパゲッティ／オリーブ油 ／アーモンドスライス／ごま ／紅花油／砂糖／お菓子	ベーコン／ちりめん／牛乳	トマト／玉葱／しそ葉 ／にんにく／コーン／きゅうり ／キャベツ／にんじん	お菓子 牛乳 フリック牛乳 お菓子 牛乳
18 金	麦ごはん 魚のバーベキュー風 マッシュポテト 油揚げの味噌汁	米／押麦／かたくり粉 ／油／砂糖／じゃがいも ／紅花油／ラクトアイス	すけとうだら／油揚げ ／みそ／牛乳	りんご／レモン汁／コーン ／玉葱／にんじん／えのきたけ ／こまつな	梅のジェラート お茶 お菓子 牛乳
19 土	ポークケチャップ丼 キャベツスープ	米／砂糖／油／お菓子	豚肉モモ／牛乳	玉葱／こまつな／キャベツ ／にんじん	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
22 火	麦ごはん 魚のケチャップ和え キャベツの胡麻和え 春雨スープ	米／押麦／かたくり粉 ／油／砂糖／白ごま(いり) ／はるさめ／お菓子	メルルーサ／牛乳	キャベツ／にんじん／玉葱 ／もやし／ねぎ／メロン	メロン お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
23 水	麦ごはん ささみのつけ焼き すき昆布サラダ じゃが芋の味噌汁	米／押麦／ごま油／砂糖 ／紅花油／じゃがいも ／お菓子	鶏肉ささ身／刻み昆布 ／ちりめん／みそ／牛乳 ／かえりいりこ／あおさ(素干し)	しょうが／キャベツ／にんじん ／きゅうり／玉葱／まいたけ ／ねぎ	煮干しのカリカリ(のり) お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
24 木	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜ののり酢和え	米／押麦／油／砂糖 ／ごま／食パン／バター	鶏肉モモ／高野豆腐 ／たまご／焼きのり／牛乳	にんじん／玉葱／にら ／チンゲン菜／もやし	ココアトースト 牛乳 お菓子 牛乳
25 金	麦ごはん 鮭のパン粉焼き もやしの和え物 ミネストローネ	米／押麦／マヨネーズ ／パン粉／じゃがいも ／砂糖	鮭／かつお節／ベーコン ／牛乳／粉寒天	パセリ／もやし／チンゲン菜 ／にんじん／玉葱／キャベツ ／トマト／セロリ ／みかん缶／黄桃缶／パイナップル	フルーツポンチ 牛乳 お菓子 牛乳
26 土	なすのミートソース丼 春雨スープ	米／ごま油／はるさめ ／お菓子	豚ひき肉／牛乳	なす／玉葱／にんにく ／グリーンピース／キャベツ ／干し椎茸	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
28 月	麦ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	米／押麦／油／砂糖 ／かたくり粉／はるさめ ／ごま油／ふ／バター	豆腐／豚ひき肉／むきえび ／みそ／ボンレスハム ／牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ ／干し椎茸／しょうが ／にんにく／きゅうり／コーン	ふのラスク 牛乳 お菓子 牛乳
29 火	麦ごはん 魚のアーモンド揚げ もやしのナムル みつばのすまし汁	米／押麦／小麦粉／かたくり粉 ／アーモンドスライス ／油／砂糖／ごま油	カラスガレイ／たまご ／あげはん／豆腐／牛乳 ／干ひじき(ｽﾅﾋﾞﾝ) ／金、乾)／ちりめん ／油揚げ	もやし／こまつな／にんじん ／えのきたけ／玉葱 ／みつば／グリーンピース	ひじきご飯 お茶 お菓子 牛乳
30 水	麦ごはん 豆腐入り和風ハンバーグ グリーンポテト 小松菜の味噌汁	米／押麦／パン粉／油 ／砂糖／かたくり粉 ／じゃがいも／マカロニ ／黒砂糖	豚ひき肉／焼き豆腐 ／牛乳／たまご／あおさ (素干し)／カットわかめ ／みそ／きな粉	玉葱／さやいんげん ／にんじん／なす ／えのきたけ ／こまつな	マカロニの黒蜜かけ 牛乳 お菓子 牛乳
31 木	冷やし中華 ローストチキン ポイルキャベツ	中華そば／ごま油 ／ごま／砂糖／お菓子	むきえび／鶏肉モモ ／牛乳	きゅうり／にんじん ／もやし／コーン ／レモン／キャベツ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳

月 平 均 栄 養 価	エネルギー		タンパク質	
	脂 質	467 kcal 14.0 g	20.7 g 食塩相当量	1.8 g

今が旬！
夏野菜のおなかを



野菜を食べよう

保育園では、季節によって子どもたちが様々な野菜を育てています。また、それを日々の給食やカレー会といったイベントの際に提供しています。自分たちで作った野菜を食べることで、生産者や調理をする人へ感謝して食べる気持ちを学ぶことができ、「この野菜、苦手だったけど食べられるようになった！」という子どもも多くなります。ぜひご家庭でも、旬の野菜で料理を作る時に「見る・触る・匂いを嗅ぐ・味わう」など五感への刺激を意識し、子どもの興味・関心や、食べる意欲を引き出してみましょう！

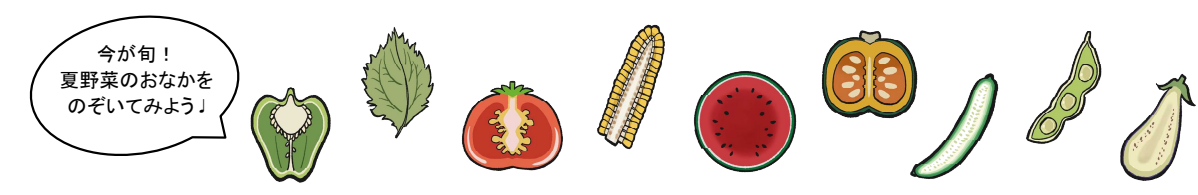
令和7年 7月分

3歳以上児献立表

平良保育園

7月食育テーマ：旬の食材を食べよう

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	さかなのあずまに きやべつのおかかあえ とうふのみそしる	かたくり粉／なたね油 ／白ごま(いり)／砂糖 ／小麦粉／紅花油／ご ま	メルルーサ／かつお節 ／豆腐／みそ／たまご ／牛乳	しょうが／キャベツ／きゅ うり／玉葱／なす／ねぎ	おいそぎくつきー ぎゅうにゅう	
2 水	たんどリーちきん まかににさらだ わかめすーぶ	マカロニ／紅花油／砂 糖／米	鶏肉モモ／無糖ヨー グルト／カットわかめ／ ちりめん	にんにく／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／コーン／ 玉葱／もやし	らっぶしらすわかめごはん おちゃ	
3 木	らたとうーゆ もやしとあげのすのもの	オリーブ油／砂糖／ご ま／小麦粉／バター	鶏肉モモ／油揚げ／き な粉／たまご／牛乳	玉葱／なす／ズッキーニ／ ピーマン／にんにく／トマ ト／トマト缶詰(ホール) ／もやし／きゅうり／えの きたけ／にんじん	にんじんばん ぎゅうにゅう	
4 金	さけのおーろらそーすやき きやべつとベーコンのさらだ やさいすーぶ	マヨネーズ／砂糖／紅 花油／じゃがいも／お 菓子	鮭／ベーコン／牛乳	キャベツ／玉葱／きゅうり ／干し椎茸／チンゲン菜／ にんじん	おかし ぶりにゅうぎゅうにゅう	
5 土	ししじゅーじー すましじる	ごま／砂糖／お菓子	豚ひき肉／刻み昆布／ カットわかめ／牛乳	にんじん／ねぎ／キャベツ ／玉葱	おかし ぎゅうにゅう	
7 月	そうめん なすのもの	そうめん／砂糖／油	むきえび／豚肉モモ	干し椎茸／きゅうり／にん じん／なす／さやいんげん ／玉葱／しょうが／すいか	すいか おちゃ	
8 火	さかなのいそべあげ ちゅうかうふうさらだ なすのみそしる	小麦粉／かたくり粉／ 油／はるさめ／砂糖／ ごま油	すけとうだら／たまご ／あおのり／みそ／牛 乳	にんじん／きゅうり／キャ ベツ／もやし／なす／玉葱 ／ねぎ／とうもろこし	とうもろこし ぎゅうにゅう	
9 水	ぶたにくのかれーふうに ぼてとさらだ ふのすましじる	ごま／砂糖／油／じゃ がいも／紅花油／ふ	豚肉モモ／カットわか め／きな粉／牛乳	玉葱／マッシュルーム／ ピーマン／きゅうり／にん じん／コーン／えのきたけ ／わらび粉	わらびもち ぎゅうにゅう	
10 木	とりひきにくととうふのどん ちりめんさらだ	油／砂糖／ごま油／お 菓子	鶏ひき肉／豆腐／たま ご／ちりめん／牛乳	玉葱／にんじん／さやいん げん／しょうが／きゅうり ／もやし	おかし ぎゅうにゅう	
11 金	さかなのばたーしょうゆやき こーんさらだ みそすーぶ	バター／砂糖／紅花油 ／ごま／ごま油／お菓 子	鮭／カットわかめ／み そ／牛乳	コーン／キャベツ／きゅ うり／もやし／玉葱／チンゲ ン菜／えだまめ	えだまめ おかし ぎゅうにゅう	
12 土	ぶたにくのほいこーろーどん わかめのすましじる	ごま油／かたくり粉／ お菓子	豚肉モモ／みそ／カッ トわかめ／牛乳	キャベツ／ピーマン／えの きたけ／玉葱／こまつな	おかし ぎゅうにゅう	
14 月	ぼーくろーべるふう とりささみのさらだ	じゃがいも／砂糖／油 ／紅花油	豚ひき肉／鶏肉ささ身 ／カットわかめ／ゼラ チン／牛乳	にんじん／玉葱／グリーン ピース／きゅうり／キャベ ツ／コーン／りんごジュ ース	あっぶるぜりー ぎゅうにゅう	
15 火	さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう とうふのすましじる	ごま／砂糖／ごま油／ 米／バター	さわら／みそ／豆腐	ごぼう／にんじん／ピーマ ン／こんにゃく／玉葱／え のきたけ／ねぎ／コーン	こーんらいす おちゃ	



今が旬！
夏野菜のおなかを
のぞいてみよう！

野菜を食べよう

保育園では、季節によって子どもたちが様々な野菜を育てています。また、それを日々の給食やカレー会といったイベントの際に提供しています。自分たちで作った野菜を食べることで、生産者や調理をする人へ感謝して食べる気持ちを学ぶことができ、「この野菜、苦手だったけど食べられるようになった！」という子どもも多くなります。ぜひご家庭でも、旬の野菜で料理を作る時に「見る・触る・匂いを嗅ぐ・味わう」など五感への刺激を意識し、子どもの興味・関心や、食べる意欲を引き出してみよう！

月 平 均 栄 養 価	エネルギー		タンパク質	
	脂 質	325 kcal	食塩相当量	18.8 g
		13.3 g		1.9 g