

令和7年 7月分

3歳未満児献立表

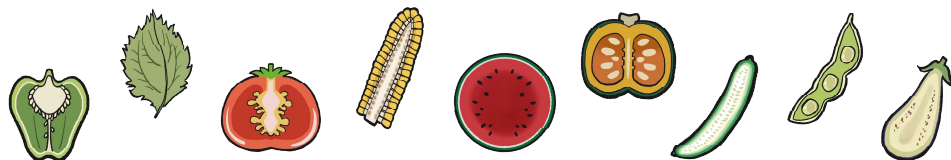
いもせ保育園

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	お菓子 牛乳 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 ブリック牛乳 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	コーンライス 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	毎のジェラート お茶 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	お菓子 牛乳 ブリック牛乳 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 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) ／釜 ／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！

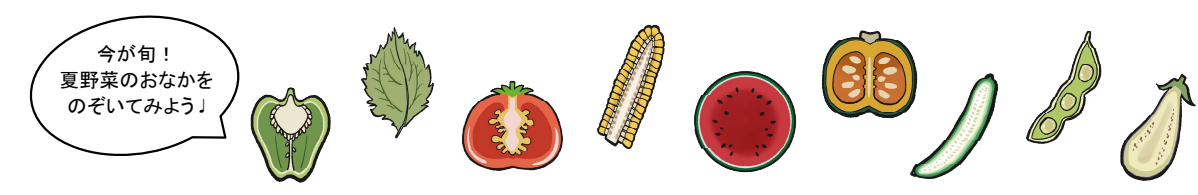
令和7年 7月分

3歳以上児献立表

いもせ保育園

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 きやべつとペーコンのさらだ 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／ペーコン／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	
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 ちゅうかうささらだ 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ましょう！

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