

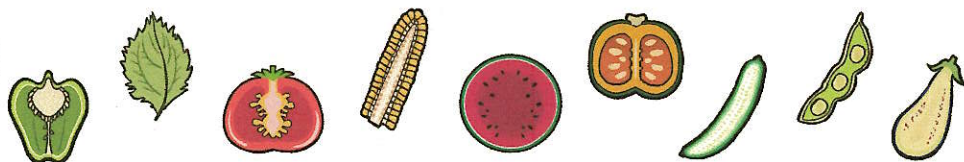
令和7年 7月分

3歳未満児献立表

深江保育園

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	
2 水	麦ごはん タンダーチキン 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	
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	
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 ブリック牛乳	
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	
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	
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	
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	ホットケーキ 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	
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	
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	
14 月	麦ごはん ポークロベール風 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	
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	
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 ／きな粉	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／わらび粉	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／アモントスライス／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 ブリック牛乳	
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	
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	
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	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	煮干しのかりかり(のり) 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	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／セロリー ／みかん缶／黄桃缶／パイ ン缶詰	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 リンピース／キャベツ／干 し椎茸	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	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／アモントスライ 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(ステンレ ス釜、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	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	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	
月平均栄養価		エネルギー 467 kcal 脂 質 14.0 g			タンパク質 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よう！

令和7年 7月分

3歳以上児献立表

深江保育園

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	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				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	16 水	なつやさいかれー つなさらだ	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	わらびもち ぎゅうにゅう
2 水	たんどりーちきん まからにさらだ 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	17 木	とまととおおじそのぼすた かみかみさらだ	スパゲッティ／オリ ーブ油／アモンドスライス／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	おかし ぶりつくぎゅうにゅう
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	18 金	さかなのばーべきゅーふう まっしゅぼてと あぶらあげのみそしる	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	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	いちごのじえらーと おちゃ
4 金	さけのおーろそーすやき 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 ぶりつくぎゅうにゅう	19 土	ぼーくけちやっぶどん きやべつのすーぶ	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	おかし ぎゅうにゅう
5 土	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	22 火	さかなのけちやっぶあえ きやべつのごまあえ はるさめすーぶ	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	めろん 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	23 水	ささみのつけやき すきこんぶさらだ じゃがいものみそしる	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／か えりいりこ／あおさ(素 干し)／牛乳	しょうが／キャベツ／にん じん／きゅうり／玉葱／ま いたけ／ねぎ	にぼしのかりかり(のり) おかし ぎゅうにゅう
8 火	さかなのいそべあげ ちゅうかふうさらだ 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	24 木	こうやとうふのたまごとじ やさいののりずあえ	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	ごこあーとすど 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	ほっとけーき ぎゅうにゅう	25 金	さけのぼんこやき もやしのあえもの みねすーとろーね	マヨネーズ／パン粉／ じゃがいも／砂糖	鮭／かつお節／ベーコ ン／粉寒天／牛乳	パセリ／もやし／チンゲン 菜／にんじん／玉葱／キャ ベツ／トマト／セロリー／ みかん缶／黄桃缶／パイン 缶詰	ふろーつぽんち 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	26 土	なすのみーとそーすどん はるさめすーぶ	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 リンピース／キャベツ／干 し椎茸	おかし ぎゅうにゅう
11 金	さかなのばーしょうゆやき 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	28 月	まーぼーどうふ ばんさんすー	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／きゅうり／コーン	ふのらすく 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	29 火	さかなのあーもんどあげ もやしのなむる みつばのすましじる	小麦粉／かたくり粉／ アモンドスライス／油／砂糖 ／ごま油／米	カラスガレイ／たまご ／あげはん／豆腐／干 ひじき(アサツケ、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	ひじきごはん おちゃ
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／グリン ピース／きゅうり／キャ ベツ／コーン／りんごジュ ース	あつぷるぜりー ぎゅうにゅう	30 水	とうふいりわふうはんばーぐ ぐりーんぼてと こまつなのみそしる	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	まからにのくろみつかけ 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	31 木	ひやしちゅうか ろーすとしきん ほいるきやべつ	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	おかし ぎゅうにゅう

月 平 均 栄 養 価	エネルギー	324 kcal	タンパク質	18.8 g
	脂 質	13.3 g	食塩相当量	1.9 g

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!」ということも多くなります。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、こどもの興味・関心や、食べる意欲を引き出してみよう!

今が旬!
夏野菜のおなかを
のぞいてみよう!

