# 令 和 7 年 7月 予 定 献 立 表 ※両面あり

3歳以上児　聖光こども園

☆誕生会☆

7月　7日(月)
完全給食となります

★お弁当の日★

7月19日（土）
（右記参照）

食育

7/29(火)に幼児組で「トウモロコシの皮むき」を行う予定です。むいたトウモロコシは給

## 水分補給はこまめに
（スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。
【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。
【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している

## 食中毒に注意！

### 夏のお弁当作りで注意したいこと

①ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
②水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
③つめるときは、食材を直接手で触らない
④お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
⑤抗菌シートを使う
⑥冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

| | | 昼食 | 間食（午後） | 肉や血をつくる | 熱や体温となる | 体の調子をよくする | ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)<br>蛋白質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ○夕顔のみそ汁<br>さっぱり生姜焼き<br>キャベツと卵の和え物<br>すいか | ◎キャロットケーキ<br>牛乳 | 生揚げ／豚肉 肩ﾛｰｽ／鶏卵／調製豆乳／普通牛乳 | 砂糖／調合油／ホットケーキミックス粉／バター／車糖 三温糖 | とうがん 果実 生／しょうが／だいこん葉 生／たまねぎ／キャベツ／ほうれん草／にんじん／すいか 赤肉種 生 | 448<br>22.3<br>22.4<br>1.5 |
| 2 | 水 | ふのりのみそ汁<br>五目卵焼き<br>わかめと春雨の和え物 | スイートポテト<br>牛乳 | 木綿豆腐／鶏卵／鶏ひき肉 生／蒸しかまぼこ／脱脂粉乳／普通牛乳 | 大豆油／砂糖／はるさめ 普通はるさめ乾／ごま油／さつまいも／無塩バター／ざらめ糖 グラニュー糖 | 長ねぎ／ふのり 素干し／にんじん／にら／乾しいたけ／乾燥わかめ 素干し水戻し／もやし | 428<br>19.2<br>18.7<br>1.6 |
| 3 | 木 | 大根のみそ汁<br>魚の香草焼き<br>小松菜サラダ<br>バナナ | ◎焼きカレーパン<br>牛乳 | 絹ごし豆腐／まがれい／ベーコン／豚ひき肉／全粒 国産 黄大豆 ゆで／鶏卵／普通牛乳 | オリーブ油／ごま いり／コッペパン／薄力粉／パン粉 乾燥 | だいこん／あさつき／にんにく／パセリ葉 生／こまつな／もやし／バナナ／にんじん／たまねぎ | 419<br>23.3<br>18<br>1.5 |
| 4 | 金 | 玉葱のみそ汁<br>○鶏肉のトマト煮<br>キャベツのツナサラダ | ◎フルーツヨーグルト<br>ミニ南部せんべい<br>麦茶 | 油揚げ／鶏肉 もも／まぐろ 缶詰 水煮／ヨーグルト 全脂無糖 | 薄力粉／なたね油／オリーブ油／サフラワー油 ハイオレイック | たまねぎ／湯通し塩蔵わかめ 塩抜き／トマト／マッシュルーム 水煮缶詰／トマトジュース 食塩添加／にんにく／にんじん／きゅうり／キャベツ／バナナ／みかん缶／ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 缶詰／もも缶 | 374<br>15.9<br>18.5<br>1.2 |
| 5 | 土 | ひじきのみそ汁<br>肉野菜炒め<br>さつま芋のレモン煮 | サブレ<br>せんべい<br>牛乳 | 油揚げ／豚肉 肩ﾛｰｽ／普通牛乳 | 大豆油／さつまいも／砂糖 | ひじき　ほしひじき／こまつな／キャベツ／にんじん／もやし／ピーマン／レモン 全果 生 | 488<br>17.1<br>20.8<br>1.3 |
| 7 | 月 | ☆誕生会☆<br>○七夕冷しうどん<br>天ぷら（鶏・南瓜）<br>○七夕星ゼリー | ◎七夕パフェ<br>牛乳 | 鶏卵／油揚げ 甘煮／プレスハム／鶏肉 ささ身／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ 植物性脂肪／普通牛乳 | 干しうどん 乾／砂糖／調合油／天ぷら粉／大豆油／コーンフレーク | オクラ／ミニトマト 果実 生／かぼちゃ／みかん缶／メロン 露地メロン 緑肉種 生 | 478<br>22.4<br>20.3<br>3.3 |
| 8 | 火 | にらたま汁<br>さばの塩焼き<br>○なすのみそ炒め<br>バナナ | ◎切干ごはん<br>チーズ<br>麦茶 | 鶏卵／まさば／豚ひき肉／油揚げ／プロセスチーズ | 砂糖／調合油／白米／ごま いり | にら／にんじん／なす／たまねぎ／ピーマン／バナナ／切干大根／まこんぶ 素干し | 398<br>18.7<br>16.1<br>2.1 |
| 9 | 水 | ハッシュドポーク<br>春雨サラダ<br>オレンジ | ミニクレープ<br>牛乳 | 豚肉 もも／プレスハム／鶏卵／普通牛乳／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ 乳脂肪 | じゃがいも／はるさめ 普通はるさめ 乾／砂糖／ごま油／薄力粉／大豆油 | たまねぎ／にんじん／マッシュルーム 水煮缶詰／きゅうり／もやし／オレンジ | 418<br>16.3<br>21.4<br>2.8 |
| 10 | 木 | 野菜スープ<br>ピザ風卵焼き<br>グリーンサラダ<br>すいか | ◎ミルキーサブレ<br>牛乳 | あさり缶／鶏卵／ベーコン／脱脂粉乳／パルメザンチーズ／普通牛乳 | 大豆油／砂糖／無塩バター／薄力粉 | かぶ 葉／たまねぎ／パセリ 葉 生／ピーマン／きゅうり／キャベツ／ほうれん草／コーン 缶詰 ﾎｰﾙ／すいか 赤肉種 生 | 447<br>18.9<br>26.2<br>1.4 |
| 11 | 金 | なすのみそ汁<br>○チキンカツ<br>ブロッコリーツナサラダ | ピーチゼリー<br>クラッカー<br>牛乳 | 生揚げ／鶏肉 むね／まぐろ 缶詰 水煮／普通牛乳 | 薄力粉／パン粉 乾燥／大豆油／砂糖 | なす／ブロッコリー／コーン 缶詰 ﾎｰﾙ | 464<br>22.4<br>23.8<br>1.6 |
| 12 | 土 | 中華スープ<br>豚肉のきのこソテー<br>キャベツのツナ和え | くまちゃんカステラ<br>牛乳 | 絹ごし豆腐／大型豚肉 ﾛｰｽ 脂身つき生／まぐろ 缶詰 油漬／普通牛乳 | バター／オリーブ油／ごま 乾 | えのきたけ ／絹さや／ぶなしめじ／生しいたけ／たまねぎ／にんにく／にんじん／キャベツ | 356<br>18.4<br>19.6<br>1.1 |
| 14 | 月 | 豚汁<br>ほっけ焼<br>切干大根と胡瓜のごま和え | マーラーカオ<br>牛乳 | 豚肉 もも／ほっけ／鶏卵／脱脂粉乳／普通牛乳 | こんにゃく 精粉／砂糖／ごま いり／薄力粉／車糖 三温糖／大豆油 | にんじん／だいこん／ごぼう／ぶなしめじ／切干大根／きゅうり | 445<br>21.2<br>20.5<br>1.6 |
| 15 | 火 | 麻婆豆腐<br>○なすのおかか和え<br>すいか | ◎じゃがちゃん<br>牛乳 | 木綿豆腐／豚ひき肉／かつお 加工品 かつお節／普通牛乳 | 大豆油／ごま油／片栗粉／じゃがいも／ホットケーキミックス粉／砂糖／なたね油 | 長ねぎ／にら／にんじん／しょうが／にんにく／乾しいたけ／なす／すいか 赤肉種 生 | 425<br>20.8<br>23.7<br>0.9 |

※○は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。

# 令 和 7 年 7月 予 定 献 立 表 ※両面あり

3歳以上児　聖光こども園

☆誕生会☆

7月　7日(月)
完全給食となります

★お弁当の日★

7月19日（土）
（右記参照）

食育

7/29(火)に幼児組で「トウモロコシの皮むき」を行う予定です。むいたトウモロコシは給

## 水分補給はこまめに
（スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。
【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。
【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している

## 食中毒に注意！

### 夏のお弁当作りで注意したいこと

①ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
②水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
③つめるときは、食材を直接手で触らない
④お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
⑤抗菌シートを使う
⑥冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

| | | 昼食 | 間食（午後） | 肉や血をつくる | 熱や体温となる | 体の調子をよくする | ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)<br>蛋白質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 水 | いんげんのみそ汁<br>〇かれいのバター醤油焼き<br>〇ﾊﾟﾌﾟﾘｶと春雨のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ<br>バナナ | ◎トマトとツナの<br>冷製パスタ<br>チーズ<br>麦茶 | 油揚げ／まがれい／ベーコン／まぐろ 缶詰 油漬／プロセスチーズ | バター／はるさめ 普通はるさめ 乾／大豆油／ごま油／ごま いり／マカロニ・スパゲッティ／オリーブ油 | いんげん／たまねぎ／赤ピーマン 果実 生／黄ピーマン 果実 生／ピーマン／もやし／しょうが／バナナ／トマト／にんにく／パセリ 葉 生 | 383<br>20.2<br>17.7<br>2.2 |
| 17 | 木 | キャベツのみそ汁<br>鶏肉の照焼き<br>マカロニサラダ | こめ棒<br>缶パン<br>牛乳 | 油揚げ／鶏肉 もも／ロースハム／普通牛乳 | マカロニ・スパゲッティ／乾パン | キャベツ／ぶなしめじ／にんじん／きゅうり／たまねぎ | 435<br>21.8<br>24.1<br>1.5 |
| 18 | 金 | さつま汁<br>〇あじフライ<br>ゴマ酢和え<br>オレンジ | 南瓜プリン<br>クラッカー<br>牛乳 | 鶏肉 もも／まあじ 皮付 生／普通牛乳／クリーム 乳脂肪 | さつまいも／こんにゃく 精粉／薄力粉／パン粉 乾燥／大豆油／ごま いり／砂糖 | だいこん／にんじん／ほうれん草／もやし／オレンジ／かぼちゃ／てんぐさ 寒天 | 456<br>21.5<br>20.2<br>1.5 |
| 19 | 土 | **★お弁当の日★** | バームクーヘン<br>牛乳 | 普通牛乳 | | | 206<br>7.8<br>12.7<br>0.3 |
| 22 | 火 | じゃがたまスープ<br>鶏肉のマーマレード焼<br>和風サラダ | いちごゼリー<br>クッキー<br>牛乳 | 鶏卵／鶏肉 もも／まぐろ 缶詰 油漬／ゼラチン／普通牛乳 | じゃがいも／砂糖 | みずかけな 葉 生／マーマレード／だいこん／きゅうり／にんじん／いちご | 466<br>23.7<br>25.4<br>1.8 |
| 23 | 水 | じゃが芋のみそ汁<br>骨太卵焼き<br>ささみの和え物<br>すいか | プチコロ<br>牛乳 | 鶏卵／しらす干し 微乾燥品／成鶏肉 ささ身 生／普通牛乳 | じゃがいも／砂糖／なたね油／ごま 乾／ごま油／クロワッサン | カットわかめ／ひじき　ほしひじき／にんじん／絹さや／きゅうり／キャベツ／もやし／すいか 赤肉種 生 | 473<br>21.2<br>26.3<br>1.7 |
| 24 | 木 | キャベツのみそ汁<br>鮭のごまみそ焼き<br>切干大根と胡瓜のごま和え<br>バナナ | ◎塩やきそば<br>チーズ<br>麦茶 | たいせいようさけ 養殖 皮付 生／鶏肉 もも／プロセスチーズ | 板ふ／ごま 乾／砂糖／ごま いり／蒸し中華麺／大豆油 | キャベツ／にんじん／切干大根／きゅうり／バナナ／きくらげ 乾 | 367<br>17.7<br>17.4<br>2.5 |
| 25 | 金 | チキンカレー<br>フレンチサラダ<br>ぶどう | ミニベルギーワッフル<br>牛乳 | 若鶏肉 むね 皮なし 生／かに風味かまぼこ／普通牛乳 | じゃがいも／大豆油／砂糖 | にんじん／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 未熟種子 穂軸つき 冷凍／ぶどう | 367<br>16.6<br>18.2<br>2.3 |
| 26 | 土 | コンソメスープ<br>焼肉風炒め<br>ブロッコリーのおかか和え | クッキー<br>揚げせんべい<br>牛乳 | 豚肉 もも／かつお 加工品 かつお節／普通牛乳 | じゃがいも／大豆油 | にんじん／ぶなしめじ／キャベツ／たまねぎ／ブロッコリー | 396<br>19.9<br>21.1<br>1.2 |
| 28 | 月 | 〇ごま入りコーンスープ<br>鶏のやわらか焼<br>キャベツとしらすの和え物 | ココアバナナドック<br>牛乳 | 鶏卵／鶏肉 もも／しらす干し 微乾燥品／普通牛乳 | ごま いり／砂糖／大豆油 | にんじん／たまねぎ／乾しいたけ／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶詰 ｸﾘｰﾑｽﾀｲﾙ／あさつき／キャベツ／きゅうり | 390<br>22.5<br>20.4<br>1.5 |
| 29 | 火 | なめこのみそ汁<br>さばの西京焼き<br>じゃが芋と鶏肉の煮つけ | とうもろこし<br>牛乳 | 木綿豆腐／まさば／鶏肉 もも／油揚げ／普通牛乳 | 砂糖／じゃがいも | なめこ ／長ねぎ／にんじん／いんげん／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 未熟種子 生 | 437<br>25.8<br>21.6<br>1 |
| 30 | 水 | かぶのみそ汁<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>すいか | ◎ほうれんそうマフィン<br>牛乳 | 豚ひき肉／鶏卵／脱脂粉乳／プレスハム／普通牛乳 | パン粉 乾燥／じゃがいも／ホットケーキミックス粉／バター／砂糖 | かぶ／たまねぎ／根みつば／にんじん／きゅうり／コーン 缶詰 ﾎｰﾙ／すいか 赤肉種 生／ほうれん草 | 502<br>21.1<br>26.5<br>2.2 |
| 31 | 木 | 切干大根のみそ汁<br>鮭のマヨネーズ焼<br>キャベツとベーコン和え<br>バナナ | みかんゼリー<br>揚げせんべい<br>牛乳 | 油揚げ／しろさけ／チーズスプレッド／ベーコン／普通牛乳 | パン粉 乾燥／オリーブ油／砂糖 | 切干大根／生しいたけ／パセリ 葉 生／キャベツ／こまつな／バナナ／みかん缶／てんぐさ 寒天 | 477<br>22<br>23.3<br>1.9 |

**※〇は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。**