令 和 7 年 7月 予 定 献 立 表　※両面あり

3歳未満児　聖光こども園

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

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）

		間食（午前）	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) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	火	牛乳	きびごはん 〇夕顔のみそ汁 さっぱり生姜焼き キャベツと卵の和え物 すいか	◎キャロットケーキ 牛乳	普通牛乳／生揚げ／豚肉 肩ﾛｰｽ／鶏卵／調製豆乳	白米／きび／サプリ米／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	516 19.9 17.2 1.5
2	水	牛乳	アマランサスごはん ふのりのみそ汁 五目卵焼き わかめと春雨の和え物	スイートポテト 牛乳	普通牛乳／木綿豆腐／鶏卵／鶏ひき肉 生／蒸しかまぼこ／脱脂粉乳	白米／アマランサス／サプリ米／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	545 19.2 15.7 1.6
3	木	牛乳	麦ごはん 大根のみそ汁 魚の香草焼き 小松菜サラダ バナナ	◎焼きカレーパン 牛乳	普通牛乳／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	白米／押麦／サプリ米／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	537 22.4 14.6 1.6
4	金	牛乳	きびごはん 玉葱のみそ汁 〇鶏肉のトマト煮 キャベツのツナサラダ	◎フルーツヨーグルト ミニ南部せんべい 麦茶	普通牛乳／油揚げ／鶏肉 もも／まぐろ 缶詰 水煮／ヨーグルト 全脂無糖	白米／きび／サプリ米／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	544 18.8 18.4 1.3
5	土	牛乳	ごはん ひじきのみそ汁 肉野菜炒め さつま芋のレモン煮	サブレ せんべい 牛乳	普通牛乳／油揚げ／豚肉 肩ﾛｰｽ	白米／サプリ米／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	585 17.2 17.2 1.3
7	月	牛乳	☆誕生会☆ 〇七夕冷しうどん 天ぷら（鶏・南瓜） 〇七夕星ゼリー	◎七夕パフェ 牛乳	普通牛乳／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	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	455 19.2 16.4 3
8	火	牛乳	あわごはん にらたま汁 さばの塩焼き 〇なすのみそ炒め バナナ	◎切干ごはん チーズ 麦茶	普通牛乳／鶏卵／まさば／豚ひき肉／油揚げ／プロセスチーズ	白米／あわ／サプリ米／砂糖／調合油／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	581 21.9 16.8 2.1
9	水	牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ	ミニクレープ 牛乳	普通牛乳／豚肉 もも／プレスハム／鶏卵／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ 乳脂肪	白米／じゃがいも／大豆油／はるさめ 普通はるさめ 乾／砂糖／ごま油／薄力粉	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	486 16.1 16.6 2
10	木	牛乳	食パン 野菜スープ ピザ風卵焼き グリーンサラダ すいか	◎ミルキーサブレ 牛乳	普通牛乳／あさり缶／鶏卵／ベーコン／脱脂粉乳／パルメザンチーズ	食パン／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	493 18.4 21.9 1.7
11	金	牛乳	アマランサスごはん なすのみそ汁 〇チキンカツ ブロッコリーツナサラダ	ピーチゼリー クラッカー 牛乳	普通牛乳／生揚げ／鶏肉 むね／まぐろ 缶詰 水煮	白米／アマランサス／サプリ米／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	550 21.4 19.6 1.6
12	土	牛乳	ごはん 中華スープ 豚肉のきのこソテー キャベツのツナ和え	くまちゃんカステラ 牛乳	普通牛乳／絹ごし豆腐／大型豚肉ﾛｰｽ 脂身つき 生／まぐろ 缶詰 油漬	白米／サプリ米／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	479 18.2 16 1.1
14	月	牛乳	きびごはん 豚汁 ほっけ焼 切干大根と胡瓜のごま和え	マーラーカオ 牛乳	普通牛乳／豚肉 もも／ほっけ／鶏卵／脱脂粉乳	白米／きび／サプリ米／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	551 20.4 16.8 1.7
15	火	牛乳	マーボー丼 〇なすのおかか和え すいか	◎じゃがちゃん 牛乳	普通牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／かつお 加工品 かつお節	白米／サプリ米／ごま油／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／生しいたけ／しょうが／にんにく／なす／すいか 赤肉種 生	436 15.4 14.6 0.8

※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。

令 和 7 年 7月 予 定 献 立 表　※両面あり

3歳未満児　聖光こども園

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

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）

		間食（午前）	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) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
16	水	牛乳	あわごはん いんげんのみそ汁 〇かれいのバター醤油焼き 〇ﾊﾟﾌﾟﾘｶと春雨のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ バナナ	◎トマトとツナの 冷製パスタ チーズ 麦茶	普通牛乳／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	白米／あわ／サプリ米／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	544 22.2 18 2
17	木	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉の照焼き マカロニサラダ	こめ棒 ビスコ 牛乳	普通牛乳／油揚げ／鶏肉 もも／ロースハム／加糖練乳	白米／サプリ米／マカロニ・スパゲッティ	キャベツ／ぶなしめじ／にんじん／きゅうり／たまねぎ	556 20.2 23.6 1.4
18	金	牛乳	麦ごはん さつま汁 〇あじフライ ゴマ酢和え オレンジ	南瓜プリン クラッカー 牛乳	普通牛乳／鶏肉 もも／まあじ 皮付 生／クリーム 乳脂肪	白米／押麦／サプリ米／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	544 20.6 16.6 1.4
19	土	牛乳	**★お弁当の日★**	バームクーヘン 牛乳	普通牛乳			240 7.6 10.2 0.6
22	火	牛乳	ロールパン じゃがたまスープ 鶏肉のマーマレード焼 和風サラダ	いちごゼリー クッキー 牛乳	普通牛乳／鶏卵／鶏肉 もも／まぐろ 缶詰 油漬／ゼラチン	ロールパン／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	520 22.6 22.6 2.2
23	水	牛乳	アマランサスごはん じゃが芋のみそ汁 骨太卵焼き ささみの和え物 すいか	プチコロ 牛乳	普通牛乳／鶏卵／しらす干し 微乾燥品／成鶏肉 ささ身 生	白米／アマランサス／サプリ米／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	583 21 21.7 1.8
24	木	牛乳	きびごはん キャベツのみそ汁 鮭のごまみそ焼き 切干大根と胡瓜のごま和え バナナ	◎塩やきそば チーズ 麦茶	普通牛乳／たいせいようさけ 養殖 皮付 生／鶏肉 もも／プロセスチーズ	白米／きび／サプリ米／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	511 20 17.4 2.4
25	金	牛乳	チキンカレーライス フレンチサラダ ぶどう	ミニベルギーワッフル 牛乳	普通牛乳／鶏肉 もも／かに風味かまぼこ	白米／じゃがいも／大豆油／砂糖	たまねぎ／にんじん／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	476 13.9 16.8 2
26	土	牛乳	ごはん コンソメスープ 焼肉風炒め ブロッコリーのおかか和え	クッキー 揚げせんべい 牛乳	普通牛乳／豚肉 もも／かつお 加工品 かつお節	白米／サプリ米／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	515 19.4 17.3 1.3
28	月	牛乳	アマランサスごはん 〇ごま入りコーンスープ 鶏のやわらか焼 キャベツとしらすの和え物	ココアバナナドック 牛乳	普通牛乳／鶏卵／鶏肉 もも／しらす干し 微乾燥品	白米／アマランサス／サプリ米／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	519 22 16.9 1.5
29	火	牛乳	ごはん なめこのみそ汁 さばの西京焼き じゃが芋と鶏肉の煮つけ	とうもろこし 牛乳	普通牛乳／木綿豆腐／まさば／鶏肉 もも／油揚げ	白米／サプリ米／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	519 23.5 17.5 1.1
30	水	牛乳	麦ごはん かぶのみそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ すいか	◎ほうれんそうマフィン 牛乳	普通牛乳／豚ひき肉／鶏卵／脱脂粉乳／プレスハム	白米／押麦／サプリ米／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	581 20 21.8 2
31	木	牛乳	あわごはん 切干大根のみそ汁 鮭のマヨネーズ焼 キャベツとベーコン和え バナナ	みかんゼリー 揚げせんべい 牛乳	普通牛乳／油揚げ／しろさけ／チーズスプレッド／ベーコン	白米／あわ／サプリ米／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／てんぐさ 寒天	591 21.4 19.3 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。