



令和7年度7月給食献立表



月	火	水	木	金	土
*7月9日（水）は たなばた誕生会です。 3・4・5歳児のお弁当（白ご飯） はいりません。 ◎印は手作りおやつです。	1	2	3	4	5
	親子焼き ひじき煮 沢煮椀	野菜コロッケ 拌三絲 きつねスープ	八宝菜 甘酢キャベツ ソーセージソテー	煮魚 いり鶏 五目味噌汁	親子うどん 牛乳 果物
	牛乳 菓子	牛乳 ◎マカロニ黄粉	牛乳 ◎ジャムチョコサンド	◎スキムミルク 菓子	菓子
7	8	9	10	11	12
そばろあんかけスープ チキンサラダ	れんこんの松風焼き 小松菜和え かき玉汁	七タカレー 和風サラダ 福神漬け 果物	スパニッシュオムレツ 切り干し大根煮 コーンスープ	魚のおろし煮 三色和え すまし汁	チャンボン 牛乳 果物
牛乳 ◎フルーツロール	牛乳 菓子	七タゼリー	牛乳 ◎バナナマフィン	◎スキムミルク 菓子	菓子
14	15	16	17	18	19
麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークピッツ	冬瓜と肉団子のスープ ポテトサラダ 子持昆布	シラス入り卵焼き 納豆和え そうめん汁	焼きビーフン 根菜の煮物 野菜スープ	魚のフライタルタルソース ごま酢和え わかめスープ	カレーうどん 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 ◎ピザパン	牛乳 ◎黄粉おにぎり	牛乳 ◎クラッカーサンド	◎スキムミルク 菓子	菓子
21	22	23	24	25	26
海の日	ミネストローネスープ 千草焼き ふりかけ	チキンとトマトのチーズ焼き リンゴサラダ 三色スープ	和風ハンバーグ 人参しりしり すまし汁	シーフードカレー MIX サラダ 福神漬け	焼うどん 牛乳 果物
	牛乳 菓子	牛乳 ◎アメリカンドック	牛乳 菓子	牛乳 ◎フライドポテト	菓子
28	29	30	31	◎副食には毎日果物を添えます。 ☆6月の喫食状態は、みんなよく食べています。 ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園 させてください。	
ひじきと豆腐の卵とし 三色酢の物 けんちん汁	親子煮 春雨サラダ	筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル 卵スープ		
牛乳 ◎焼きドーナツ	牛乳 菓子	牛乳 ◎ミニチョコマフィン	牛乳 ◎黄粉ラスク		

ビタミンとリコピンで医者いらす！！

夏トマト



夏バテ気味のときの、調理の工夫！



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだれで調理した“スタミナそば”などもおすすめです。