



7月 給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1～2歳児) 午後おやつ(1～5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 火	緑	ピーチ缶	ご飯	白身魚	白米	16 水	りんご	夏野菜カレー	鶏肉	白米	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ
		魚の西京焼き クーブイリチー 春雨のすまし汁	豚肉 昆布 大豆 春雨 ベーコン	白米	コーン 切干大根 にら 人参 白菜			モーウイの和え物 お茶	ツナ缶		モーウイ 胡瓜
2 水	オレンジ	パイの実 ソフトせんべい 牛乳	牛乳	パイの実 ソフトせんべい		17 木	スイカ	納豆ご飯	納豆	白米	ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン
		三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ カニ棒	沖縄そば	ねぎ 大根 胡瓜			ナスと豚肉のみそ炒め かりかり胡瓜 ゆし豆腐	豚肉 糸かつお ゆし豆腐		胡瓜 ねぎ
3 木	バナナ	炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ もずく酢 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 青のり もずく 鶏肉	白米 てんぷら粉	人参 にら 胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ	18 金	バナナ	もちきびご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ハム 油揚げ	白米 もちきび じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 コーン 大根 ねぎ
		ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット				くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖	
4 金	オレンジ	ゆかりご飯 豚カツ ナムル なめこ汁	豚肉 卵 ツナ缶 絹豆腐	白米 ゆかり 小麦粉 パン粉	コーン ブロッコリー もやし 人参 なめこ ねぎ	19 土	パイナップル	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉 油揚げ	白米	人参 にら 胡瓜 人参 冬瓜 人参 ねぎ
		ラスク 牛乳		パン バター 砂糖				動物ビスケット バナナ 牛乳		ビスケット	バナナ
5 土	パイナップル	パセリチャーハン ツナサラダ 大根のみそ汁	ウインナー ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 パセリ 胡瓜 人参 コーン 大根 ねぎ	22 火	バナナ	ご飯 鮭のみりん焼き ゴーヤーチャンプルー ワカメのみそ汁	鮭 卵 木綿豆腐 ワカメ	白米	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 えのき茸 ねぎ
		ミニドーナツ バナナ 牛乳	小魚 牛乳	ドーナツ	バナナ			プリン クラッカー	プリン クラッカー	クラッカー	
7 月	オレンジ	七夕ちらし寿司 から揚げチキン ソーメン汁	卵 鶏肉	白米	人参 椎茸 蓮根 筍 オクラ ブロッコリー ねぎ	23 水	オレンジ	もずく丼ぶり もやしの和え物 冬瓜のみそ汁	もずく 豚ミンチ ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 もやし 冬瓜 ねぎ
		ゼリー 星せんべい		ゼリー せんべい				黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
8 火	りんご	ご飯 鮭のマリネ ひじき炒め かき玉汁	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ 卵	白米	レタス 胡瓜 トマト 人参 にら ねぎ	24 木	パイナップル	ミートスパゲティ パンパンジーサラダ ワカメのすまし汁	合挽 ササミ ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス 胡瓜 コーン えのき ねぎ
		オートミールクッキー 牛乳	卵 牛乳	オートミール 砂糖 小麦粉 バター BP				油味噌おにぎり 人参スティック お茶	ツナ缶	油 砂糖 白米	人参
9 水	バナナ	焼きそば 胡瓜とトマトの和え物 ゆし豆腐	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 胡瓜 トマト ねぎ	25 金	お楽しみ会(お弁当)				
		鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米				チーズ蒸しパン 牛乳	粉チーズ 卵 牛乳	油 砂糖 ケーキMIX	
10 木	スイカ	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 卵 チーズ 厚揚げ	白米 押し麦 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 南瓜 レーズン 小松菜	26 土	バナナ	カレーピラフ ツナサラダ 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 木綿豆腐 ワカメ	白米	ピーマン 人参 コーン 人参 胡瓜
		芋天ぷら 牛乳		さつま芋 てんぷら粉				パイの実 米粉せんべい 牛乳		パイの実 米粉せんべい	
11 金	バナナ	ご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米	トマト ごぼう 人参 白菜 えのき茸 ねぎ	28 月	ピーチ缶	ひき肉親子丼 春雨サラダ ゆし豆腐	鶏ミンチ 卵 ハム ゆし豆腐	白米 春雨	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 人参 ねぎ
		アイスクリーム ビスケット		アイスクリーム ビスケット				野菜かりんとう 牛乳		野菜かりんとう	
12 土	パイナップル	炊き込みご飯 小松菜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米	人参 にら 小松菜 人参 大根 ごぼう 人参 ねぎ	29 火	バナナ	ご飯 魚フライネギソースかけ 小松菜の白和え 大根のみそ汁	白身魚 卵 木綿豆腐 ツナ缶	白米 パン粉 小麦粉	長ネギ 小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ
		黒棒 バナナ 牛乳		黒棒 バナナ				みかんケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	みかん缶
14 月	パイナップル	オムライス オクラの和え物 白菜スープ	鶏肉 卵 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 胡瓜 人参 白菜 しめじ ねぎ	30 水	オレンジ	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 マカロニ マヨネーズ ワカメ	白米 雑穀米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 みかん缶 玉ねぎ ねぎ
		南瓜ドーナツ 牛乳		砂糖 ケーキMIX 油	南瓜			おやつパン 牛乳		菓子パン	
15 火	オレンジ	冷やし中華 コロッケ キャベツのみそ汁	卵 ハム	中華麺 コロッケ	胡瓜	31 木	パイナップル	ふりかけ麦ご飯 きびなごの唐揚げ 冬瓜のさつと煮 豆腐のみそ汁	きびなご ちくわ 絹豆腐 ワカメ	白米 ふりかけ 押し麦	トマト 冬瓜 人参 ねぎ
		ワカメおにぎり 牛乳	ワカメ 牛乳	白米				アガラサー 牛乳	牛乳 牛乳	強力粉 油 黒糖	バナナ



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
※ 21日(月)海の日でお休みです。