令和7年7月　献　立　予　定　表

北高田こども園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
(未満児午前おやつ)	牛乳	ぶどうゼリー	牛乳	プリン	りんごゼリー
(主食)	雑穀ごはん	枝豆ごはん	ごはん	雑穀ごはん	
(昼食献立)	タンドリーチキン もやしとハムのごまだれ 春雨スープ　さくらんぼ	肉じゃが煮 ツナとわかめの酢の物 味噌汁　バナナ	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ すまし汁　オレンジ	豚肉と大根の甘辛煮 白菜のごまマヨ和え 味噌汁　キウイ	焼うどん 牛乳 グレープフルーツ
(午後おやつ)	麦茶　ずんだ白玉	牛乳　フレークバー	ヤクルト　お麩のラスク	牛乳　プアマンケーキ	ジュース　お菓子
ｴﾈﾙｷﾞｰ･蛋白質･脂質･食塩	478kcal･19.2g･13.4g･1.6g	578kcal･25.5g･16.2g･1.9g	498kcal･18.4g･15.6g･1.7g	577kcal･21.2g･18.1g･1.1g	381kcal･14.5g･13.1g･1.2g
7【誕生会】	8	9	10	11	12
野菜ジュース	牛乳	ぶどうヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	プリン
七夕そうめん	ごはん	ミルクパン	雑穀ごはん	ごはん	
フライドチキン ワカメコーンサラダ 七夕ゼリー　メロン	豚肉のチンジャオロース ゆで卵とポテトのサラダ すまし汁　バナナ	チキンポトフ ボイルウインナー トマトサラダ　スイカ	すき焼き風煮 磯辺和え 味噌汁　さくらんぼ	カジキフライ　タルタルソース 中華サラダ 青菜のスープ　グレープフルーツ	三色丼 すまし汁 メロン
牛乳　お菓子	ジョア　お好み焼き	牛乳　かわらせんべい	ジュース　チーズ春巻き	牛乳　ジャムクラッカー	牛乳　お菓子
535kcal･23.7g･14.6g･3.0g	642kcal･27.5g･17.1g･1.8g	672kcal･26.6g･31.8g･2.9g	499kcal･18.2g･14.2g･2.0g	673kcal･28.0g･22.5g･2.1g	585kcal･18.7g･18.8g･1.9g
14	15	16	17【食育の日】	18	19
りんごジュース	牛乳	りんごゼリー	牛乳	いちごヨーグルト	ぶどうゼリー
ごはん	雑穀ごはん	ごはん	チャーハン	ごはん	
ベーコンエッグ 春雨サラダ きのこスープ　バナナ	ししゃもの磯辺揚げ カムカムサラダ 味噌汁　オレンジ	鶏肉の照り焼き 白菜と油揚げのおかか和え すまし汁　キウイ	焼きギョーザ　グレープフルーツ 青菜のおろし和え 中華ワンタンスープ	うなぎの蒲焼 千草和え すまし汁　スイカ	ピザトースト 牛乳 さくらんぼ
牛乳　小倉蒸しパン	冷やしうどん	牛乳　ホットケーキ	麦茶　たい焼き	牛乳　ゆでとうもろこし	ジョア　お菓子
631kcal･26.3g･20.2g･2.0g	569kcal･23.9g･12.6g･3.5g	581kcal･24.8g･22.0g･2.6g	560kcal･17.9g･10.8g･3.4g	551kcal･26.8g･21.4g･1.9g	550kcal･21.8g･22.7g･2.0g
21	22	23	24	25	26
海の日	牛乳	ぶどうゼリー	牛乳	プリン	ヨーグルト
	雑穀ごはん	ごはん	ゆかりごはん	バターロール	
	鶏肉の香草焼き マカロニサラダ かきたま汁　グレープフルーツ	夏野菜カレー　福神漬け 和風サラダ ダノンビオ　スイカ	さわらの香味焼き わかめと春雨の和え物 味噌汁　パイナップル	ウインナーのキャベツ巻き 小松菜のサラダ　メロン 豆腐とレタスのスープ	ナポリタン 牛乳 バナナ
	ヤクルト　ベリーベリーケーキ	牛乳　じゃこチーズトースト	ジョア　スイートポテトパイ	牛乳　黒糖味噌蒸しパン	ミルージュ　お菓子
	699kcal･22.5g･27.6g･2.0g	737kcal･27.6g･27.9g･3.3g	541kcal･22.2g･15.5g･1.8g	612kcal･23.0g･29.9g･2.7g	483kcal･16.2g･14.1g･1.2g
28	29	30	31		
野菜ジュース	牛乳	フルーチェ	牛乳		
雑穀ごはん	なすとトマトのスパゲティ	ごはん	雑穀ごはん		
焼き魚（鮭） すき昆布の煮物 味噌汁　オレンジ	うまっコリー おくらスープ メロン	生揚げの野菜あんかけ ツナサラダ　キウイ トマトと卵のスープ	スコッチエッグ ナムル 味噌汁　スイカ		
牛乳　おからのクッキー	麦茶　塩昆布とツナのおにぎり	牛乳　さつま芋スティック	フルーツヨーグルト		
618kcal･27.8g･25.2g･1.9g	463kcal･19.3g･10.4g･2.4g	602kcal･19.8g･27.6g･1.7g	595kcal･23.5g･20.8g･2.0g		

【お知らせ】
7日（月）…誕生会

7月の給食目標

食事のマナーを

今年の土用の丑の日は、
７月１９日（土）です。園では１８日（金）に、うなぎの蒲焼きを食べます。
お楽しみに！

暑さが厳しくなる７月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

６月の食育の日は、正しい手洗いの仕方についてお話しました！
外から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前には、正しい手洗いでしっかり手洗いをしましょう。
《正しい手の洗い方》
①水でぬらし、石鹸で泡立てる。
②手のひらを洗う。
③手の甲を洗う。
④指の間を洗う。
⑤指先を洗う。
⑥手首を洗う
⑦水で洗い流す。
⑧清潔なタオルで拭く。

レシピ

なすとトマトのスパゲティ

◆材料　（幼児一人分）
- スパゲティ（乾）…40ｇ
- 豚ひき肉…20ｇ
- なす…35ｇ
- トマト…35ｇ
- たまねぎ…15ｇ
- にんにく…0.3ｇ
- パセリ（乾）…0.1ｇ
- オリーブ油…1ｇ
- トマトケチャップ…12ｇ
- こいくちしょうゆ…1.2ｇ
- 食塩…0.15ｇ
- 粉チーズ…0.5ｇ

◆作り方
①なすの皮は縞目にむいて角切りにする。トマトは皮を湯むきし、種を取り除いて角切りにする。たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
②鍋に油とにんにくを入れて炒め、香りが立ったら豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、なす、たまねぎを加え、さらに炒める。
③②に①のトマトを加え、トマトケチャップ、しょうゆ、塩で調味する。
④スパゲティをゆで、③と混ぜ合わせたら器に盛り付け、パセリと粉チーズをかける。