



7月 給食献立表

2025年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ
1	火	ごはん 魚のピザ焼き 切干大根のナムル みそ汁 バナナ	やせうま・牛乳
2	水	手作り黒糖パン ビーフシチュー ごまネーズサラダ オレンジ	カルシウムおにぎり・麦茶
3	木	七夕楽しみ会(ゆかりごはん 七夕そうめん 手羽中の甘酢煮 南瓜サラダ すいか)	ももゼリー・お菓子・麦茶
4	金	ごはん 親子煮 かりかりいりこ きゅうりの漬物 みそ汁 フルーチェ	チーズクッキー・ミルク
5	土	縁日ごっこ	
7	月	ごはん 炒り豆腐 南瓜の甘煮 すまし汁 りんご	バナナカップケーキ・ミルク
8	火	ごはん ししゃもの野菜衣揚げ ハムとチンゲン菜の中華サラダ 豆乳スープ キウイ	南瓜団子・牛乳
9	水	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め ねばねば和え そうめん汁 バナナ	カル鉄お好み焼き・ミルク
10	木	ごはん 魚の照焼き かむかむ海藻サラダ きゅうりの浅漬け みそ汁 オレンジ	アイスクリーム・麦茶
11	金	ごはん 納豆入り麻婆 キャベツの梅じやこ和え もやしのスープ ブルーベリーヨーグルト	手作りふりかけのおにぎり・麦茶
12	土	ごはん 麻婆なす おくらのおかか和え 春雨スープ ゼリーorフルーツ	お菓子・牛乳
14	月	ごはん さば一ぐ もやしの中華和え みそ汁 バナナ	マカロニあべかわ・ミルク
15	火	ごはん 厚揚げの味噌炒め きゅうりの塩昆布和え すまし汁 かぼすゼリー	お菓子・ジュース
16	水	お誕生日会(お星さまカレー ポイルウインナー とうもろこし マカロニサラダ デラウェア)	
17	木	ごはん 豚汁 3色納豆 ピーマンとツナの炒め物 キウイ	お菓子・ココアミルク
18	金	ごはん 千切り大根の卵とじ 刻み昆布の煮付け すまし汁 いちごヨーグルト	のりじやこトースト・ミルク
19	土	ごはん 焼きビーフン にらとちくわの炒め物 みそ汁 ゼリーorフルーツ	お菓子・牛乳
21	月	海の日	
22	火	ごはん オムレツの茄子入りミートソース コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	フルーツヨーグルト・麦茶
23	水	ごはん 石狩汁 鶏レバーの甘辛煮 ピーマンの塩昆布和え 手作りふりかけ ゼリー	韓国おにぎり・麦茶
24	木	パン 鶏のレモン風味和え ほうれん草とひじきのサラダ トマトスープ フルーチェ	お菓子・牛乳
25	金	ごはん 五目煮豆 焼きししゃも みそ汁 キウイ	キャロットカップケーキ・カルピス
26	土	ごはん(少) 焼きそば わかめの酢の物 かき玉汁 ゼリーorフルーツ	お菓子・牛乳
28	月	ごはん マーボーアラビアータ もやしのナムル みそ汁 バナナ	かぼすゼリー・お菓子・麦茶
29	火	ごはん 魚のねぎ味噌チーズ焼き バンサンスー とうがんスープ ブルーベリーヨーグルト	ホットケーキ・牛乳
30	水	ごはん キャベツとじゃがいものスパニッシュオムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ すいか	フレンチトースト・ミルク
31	木	ごはん ハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁 デラウェア	クッキー・ミルク

夏野菜

今年度の菜園活動はトマト・なす・ピーマン・オクラ・きゅうり、かぼちゃ、シークレット野菜のコーナーを作っています。6月17日にさくら組さんが今年度初の収穫野菜であるきゅうりを調理室に見せに来てくれました。※収穫した野菜は給食やクッキングで使用したり、熱中症対策としてきゅうりの漬物など作る予定です。



※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。



水分補給の目安

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。

しっかり水分補給したいタイミング

起床後

- ・起床後、水分をとりましょう。
- ・朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。
- ・遊びの前、途中、後
- ・熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにしましょう。
- ・入浴後
- ・入浴後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

先日はお忙しい中、給食試食会のご参加、アンケートのご協力をありがとうございました。試食の感想や普段の給食の感想、家での様子などを聞くことができました。これからも子ども達に「給食がおいしい」「おやつが楽しみ」と言ってもらえるように努めます。ご意見・ご感想ありがとうございました。