



給食献立表



発行者：広野保育園
令和7年7月号

日 曜 日	行 事	献 立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手 作りおやつで す	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1 火		豚肉の生姜焼き、おかか和え、 バナナ、みそ汁(しいたけ・ほう れんそう・ねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂 糖	豚肉、かまぼこ、米みそ、煮干 し、かつお節はさい、○ヨーグル ト	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそ う、きゅうり、ねぎ、ピーマン、にんじん、し いたけ、しょうが	麦茶 星たべよ	ヨーグルト	E 246.7(397.0) P 16.0(16.6) F 9.7(10.3) 塩 1.8(1.6)
2 水		鮭のしょうゆ漬け焼き、すき昆布 の含め煮、オレンジ、みそ汁(玉 ねぎ・しめじ・小松菜)	◎さつまいも、七分つき米(未)、 しらたき、サラダ油、砂糖	鮭、さつま揚げ、米みそ、煮干 し、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、 しめじ、すき昆布	麦茶 ゆで芋	牛乳 たい焼き	E 343.2(452.2) P 20.8(21.1) F 12.0(10.4) 塩 2.3(1.9)
3 木		鶏肉のマーマレード焼き、ごま和 え、すこやかふりかけ、バナナ、 すまし汁(豆腐・オクラ・えのき)	七分つき米(未)、砂糖	鶏もも肉、豆腐、すりごま、かつ お節	◎オレンジ、バナナ、もやし、キャベツ、オ クラ、マーマレード、にんじん、えのきた け、にんにく、しょうが	オレンジ	プリン	E 242.4(386.7) P 17.1(19.2) F 8.2(8.6) 塩 1.6(1.4)
4 金		チキンカツ、おひたし、ピーチゼ リー、みそ汁(ほうれんそう・ね ぎ・焼麴)	七分つき米(未)、パン粉、サラダ 油、薄力粉、焼麴	鶏もも肉、米みそ、煮干し、○牛 乳	キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、に んじん	麦茶 ビスコ	牛乳 ムーンライト	E 364.0(502.4) P 18.3(20.6) F 16.5(18.9) 塩 1.9(1.7)
5 土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片 栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょう が、干しいたけ		麦茶、お菓子	E 335.7(440.3) P 14.7(15.3) F 18.2(16.6) 塩 1.4(1.1)
7 月	七夕献立 完全給食	天の川ドライカレー、メロン、コン ソメスープ	七分つき米、サラダ油、薄力粉、 砂糖	豚ひき肉、豆腐、○カルピス、○ フローズンホイップ、○ゼラチン	◎幼児りんごジュース、たまねぎ、アンデス メロン、キャベツ、冷凍とうもろこし、にんじ ん、オクラ、ピーマン、トマトピューレ、にん じく、しょうが、○みかん缶	りんごジュース	きらきらお月さ まゼリー★	E 478.8(413.6) P 16.6(13.1) F 17.0(13.8) 塩 2.0(1.6)
8 火		照焼きチキン、コールスロー、し そまき、オレンジ、みそ汁(小松 菜・厚揚げ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂 糖、○じゃがいも、○サラダ油	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、煮干 し、○牛乳	オレンジ、キャベツ、こまつな、冷凍とうも ろこし、にんじん、しょうが、にんにく、○ 青のり	麦茶 白い風船	牛乳 青のりポテト★	E 302.2(404.0) P 18.3(19.5) F 15.0(14.1) 塩 2.0(1.8)
9 水		ボークシュウマイ、パンパンジー サラダ、メロン、もずくスープ	七分つき米(未)、ごま油、砂糖、 ○食パン	豆腐、鶏ささみ、すりごま、○牛 乳	◎バナナ、アンデスメロン、もやし、もず く、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、 たまねぎ、にんにく、しょうが、○ブルーベ リージャム	バナナ	牛乳 ジャムサンド★	E 340.8(403.0) P 17.9(15.8) F 11.9(9.6) 塩 2.0(1.4)
10 木		ボークチャップ、コーンポテト、バ ナナ、みそ汁(キャベツ・薄揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油、砂糖	豚肉、米みそ、薄揚げ、煮干し ○砂糖	◎清見オレンジ、バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、冷凍とうもろこし、にんじん、しめ じ、にんにく	オレンジ	ジョア 星たべよ	E 337.7(458.1) P 18.2(18.5) F 8.9(8.4) 塩 1.7(1.4)
11 金	カミカミメニュー	鮭の南蛮漬け、ごまキュウリ、メ ロン、みそ汁(豆腐・ほうれん草・ 焼麴)	七分つき米(未)、サラダ油、片 栗粉、焼麴、砂糖	鮭、豆腐、米みそ、煮干し、炒り ごま、○ソファール	◎バナナ、アンデスメロン、きゅうり、もや し、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、赤 パプリカ、黄パプリカ	バナナ	ソファールブレ ン	E 248.0(410.0) P 19.5(21.4) F 8.0(8.5) 塩 1.7(1.4)
12 土		ブルコギ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、はるさめ、サラ ダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、炒りごま	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく		麦茶、お菓子	E 270.4(382.1) P 13.8(14.5) F 10.8(10.6) 塩 0.7(0.6)
14 月		麻婆豆腐、もやしナムル、メロ ン、かきたまスープ	七分つき米(未)、サラダ油、片 栗粉、砂糖、ごま油、○薄力粉 1K、○砂糖、○サラダ油	豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ、○ 牛乳、○炒りごま	◎バナナ、メロン、もやし、ねぎ、チンゲン サイ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょう が	バナナ	牛乳 セサミクッキー ★	E 441.9(537.9) P 18.9(18.8) F 24.8(21.5) 塩 2.1(1.7)
15 火		ウインナーの変わり味噌和え、 しょうゆフレンチ、青りんごゼ リー、すまし汁(わかめ・葱・焼 麴)	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油、砂糖、ごま油	ウインナー、ちくわ、米みそ、か つお節、○牛乳	青りんごゼリー、キャベツ、こまつな、ね ぎ、黄パプリカ、ピーマン、わかめ	麦茶 どうぶつビス ケット	牛乳 まがりせんべい	E 377.5(493.7) P 11.9(12.6) F 20.5(17.9) 塩 2.4(2.0)
16 水		カレーの梅焼き、オクラの和え 物、オレンジ、根菜汁	◎さつまいも七分つき米(未)、 じゃがいも、砂糖	カレー、米みそ、ロースハム、薄 揚げ、煮干し、○あんこ	オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、オ クラ、ごぼう、冷凍とうもろこし、ねぎ、しい たけ、梅干し、○粉寒天	麦茶 ゆで芋	麦茶 水ようかん★	E 213.9(353.0) P 15.6(17.0) F 3.2(3.5) 塩 1.6(1.4)
17 木		チンジャオロース、華風和え、バ ナナ、わかめスープ	七分つき米(未)、ごま油、片栗 粉、砂糖、○食パン、○薄力粉、 ○砂糖、○グラニュー糖	豚肉、かまぼこ、米みそ、○牛 乳、○無塩バター	◎オレンジ、もやし、バナナ、孟宗水煮、 たまねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、 わかめ、にんにく、しょうが	オレンジ	牛乳 メロンパン★	E 424.5(527.5) P 17.5(18.2) F 17.6(16.0) 塩 2.5(2.1)
18 金	旬の魚デー	かじきまぐろの竜田揚げ、お浸 し、メロン、みそ汁(もやし・厚揚 げ・ねぎ)	七分つき米(未)、片栗粉、サラ ダ油	かじき、厚揚、米みそ、煮干し、 ○牛乳	◎幼児りんごジュース、もやし、アンデス メロン、こまつな、にんじん、しょうが	りんごジュース	牛乳 バームクーヘン	E 277.7(401.0) P 17.5(15.7) F 15.6(12.9) 塩 1.7(1.3)
19 土	夏祭り	チキンカレー、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、無塩バター	バナナ、たまねぎ、にんじん			E 318.5(425.5) P 13.7(14.5) F 13.4(12.6) 塩 1.6(1.3)
22 火	カミカミメニュー	豆腐の五目煮、ゆかり和え、スト ロベリーゼリー、中華スープ	七分つき米(未)、片栗粉、サラ ダ油、砂糖、ごま油、○じゃがい も、○薄力粉、○サラダ油	豆腐、○粉チーズ、○牛乳	◎幼児りんごジュース、キャベツ、きゅう り、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、冷 凍とうもろこし、しめじ、ねぎ、こまつな	りんごジュース	牛乳 ポテトクラッカー ★	E 280.7(437.5) P 11.5(12.7) F 13.4(12.6) 塩 1.7(1.4)
23 水	夏祭り献立 完全給食	焼きそば、鶏肉のから揚げ、フラ イドポテト、すいか、わかめスー プ	焼きそばめん、フライドポテト、片 栗粉、サラダ油	鶏もも肉、豚肉、炒りごま	◎バナナ、すいか、キャベツ、もやし、た まねぎ、わかめ、ねぎ、にんじん、しょう が、あおのり	バナナ	パピコ	E 562.9(491.2) P 22.4(19.6) F 18.2(15.3) 塩 2.2(1.8)
24 木		さばのごま衣焼き、ひじきの炒め 煮、メロン、みそ汁(薄揚げ・えの き・小松菜)	七分つき米(未)、しらたき、サラ ダ油、砂糖、○じゃがいも、○薄 力粉、○サラダ油	さば、さつま揚げ、米みそ、薄揚 げ、煮干し、炒りごま、○かつお 節はさい、○牛乳	アンデスメロン、こまつな、にんじん、えの きたけ、いんげん、芽ひじき、○青のり	麦茶 白い風船	牛乳 じゃがいもたこ 焼き風★	E 339.0(471.9) P 18.9(19.6) F 19.5(19.4) 塩 2.3(2.0)
25 金		タンドリーチキン、コーンサラダ、 バナナ、みそ汁(しめじ・豆腐・な す)	七分つき米(未)、サラダ油、砂 糖、○食パン	鶏もも肉、豆腐、米みそ、プレー ンヨーグルト、煮干し、○ビザ用 チーズ、○ロースハム	◎アンデスメロン、バナナ、キャベツ、な す、冷凍とうもろこし、きゅうり、にんじん、 しめじ、しょうが、にんにく、○たまねぎ	メロン	麦茶 ピザトースト★	E 329.4(378.2) P 21.2(19.0) F 11.2(8.3) 塩 2.9(1.9)
26 土	弁当持参						麦茶 お菓子	E P F 塩
28 月		蒸し鶏香味だれ、ひじきサラダ、 メロン、みそ汁(厚揚げ・しめじ・ わかめ)	七分つき米(未)、ごま油、砂糖、 片栗粉	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、ロー スハム、煮干し、すりごま、○フ ローズンホイップ	アンデスメロン、きゅうり、にんじん、しめ じ、芽ひじき、ねぎ、わかめ、○白桃缶、 ○みかん缶	麦茶 ビスコ	プリンアラモード ★	E 270.4(400.9) P 18.1(20.1) F 13.4(15.0) 塩 2.2(2.0)
29 火	スマイルランチ 完全給食	具たくさんそうめん、すいか	ひやむぎ200g、○片栗粉、○砂 糖	卵、ロースハム、煮干し、さば 節、○牛乳、○きな粉	◎バナナ、すいか、きゅうり、にんじん、オ クラ、干しいたけ、出し昆布	バナナ	麦茶 ミルクもち★	E 407.0(339.5) P 16.2(12.9) F 7.4(5.7) 塩 4.0(3.2)
30 水		鶏のパン粉焼き、フレンチサラ ダ、メロン、トマトスープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、 パン粉、サラダ油、○ホットケ ーキミックス	鶏もも肉、ゆで大豆、ベーコン、 粉チーズ、○無塩バター、○牛 乳	アンデスメロン、キャベツ、たまねぎ、ホ ールトマト、きゅうり、冷凍とうもろこし、にん じん、パセリ、にんにく、○冷凍とうもろこ し、○とうもろこし	麦茶 ゆで芋	麦茶 焼きとうもろこし(以 上児)、トウモロコシ 蒸しパン(未満児)	E 230.3(423.9) P 14.3(17.0) F 10.4(10.2) 塩 1.2(1.0)
31 木		なすの肉味噌かけ、磯香和え、オレ ンジ、なめこ汁	七分つき米(未)、サラダ油、砂 糖、片栗粉、○薄力粉、○砂糖、 ○サラダ油	豚ひき肉、豆腐、米みそ、かつお 節、○牛乳、○豆乳	オレンジ、こまつな、かぼちゃ、もやし、な す、なめこ、ねぎ、刻みのり、○バナナ	麦茶 アスパラガス	牛乳 バナナケーキ★	E 373.7(488.5) P 15.1(16.1) F 17.0(16.2) 塩 1.4(1.2)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、
栄養バランスのとれ
た食事と十分な休息
がより重要になりま
す。食事はめんやパ
ンだけなどにならない
よう、肉・魚・野菜な
どもバランスよくとり
ましょう。



旬の食材

オクラ

五角形の断面とネバ
ネバが特徴で、細かく
刻むとのとど越しがよ
くなり、冷ややっこやめ
ん類のつけ合わせにも
使えます。育ちすぎる
とかたくなるので、購
入する際は大きすぎ
ないものを選びましょ
う。



食欲が落ちたときは

にんにくやしょうが
などの香味野菜やカ
レー粉などの香辛料
を料理に使うと、食
欲が増す効果があり
ます。冷房の冷やし
すぎや冷たい食べも
のの食べすぎは胃腸
が弱る原因となるの
で、気をつけましょう。

