



7 月 献 立 表



令和 7 年

同 仁 東 保 育 園

日 曜	献 立 名	使 用 食 材	3才未満児 午前のおやつ	全 児 重 午後のおやつ
1 火	中華風うどん・チキンナゲット・もやしのサラダ	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・生薬・ニンニク・豚肉・鶏肉・もやし・胡瓜・わかめ	ビスケット・牛乳	わかめおにぎり・牛乳
2 水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	白菜・もやし・人参・玉葱・青梗菜・絹・キャベツ・小松菜・えのき・豆腐・大根・胡瓜	リッツ・牛乳	フランクフルト・牛乳
3 木	カツオブライ・ゴボウサラダ・味噌汁・ゴマ塩ご飯	カツオ・ゴマ・白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・牛蒡・胡瓜・ハム・コーン	クッキー・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
4 金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁・ごはん	もやし・キャベツ・人参・小松菜・あげ・玉葱・椎茸・にら・豆腐・ニンニク・豚肉・春雨・胡瓜・ハム・卵・とうもろこし	塩せんべい・牛乳	とうもろこし・牛乳
5 土	五目うどん・バナナ	もやし・白菜・玉葱・人参・小松菜・豚肉・バナナ・ツナ	せんべい・牛乳	ツナのおにぎり・牛乳
6 日				
7 月	星のコロッケ・ひじきとマカロニのサラダ・そうめん汁・わかめごはん	わかめ・玉葱・人参・法蓮草・オクラ・そうめん・卵・コロッケ・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン	たべっこ動物・牛乳	星空ゼリー・せんべい
8 火	きつねうどん・薩摩芋の天ぷら	白菜・人参・もやし・玉葱・あげ・鰻節・わかめ・鶏肉・薩摩芋	ゴマスティック・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
9 水	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	キャベツ・絹・玉葱・人参・椎茸・豚肉・海老・法蓮草・もやし・えのき・小松菜・あげ・杏仁豆腐・フルーツ缶	マリービスケット・牛乳	今川焼き・牛乳
10 木	鮭の味噌マヨ焼き・もやしのサラダ・すまし汁・ごはん	玉葱・人参・法蓮草・えのき・豆腐・鮭・もやし・胡瓜	野菜かりんとう・牛乳	ソフール・せんべい
11 金	豆腐ハンバーグ・温野菜サラダ・野菜スープ・ごはん	キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・豆腐・卵・ブロッコリー・カリフラワー・じゃが芋	ビスケット・牛乳	フライドポテト・牛乳
12 土	おにぎり（鮭・わかめ）・バナナ・豚汁	白菜・大根・人参・しめじ・小ねぎ・鶏肉・豆腐・バナナ	せんべい・牛乳	ジャムサンド・牛乳
13 日				
14 月	夏野菜カレーライス・牛乳・フルーツ和え	南瓜・ナス・人参・玉葱・ピーマン・コーン・豚肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶・ヨーグルト	リッツ・牛乳	ゼリー・せんべい
15 火	貝たくさん味噌ラーメン・大学芋	キャベツ・もやし・人参・玉葱・豚肉・コーン・法蓮草・薩摩芋・しらす・チーズ・青のり	クッキー・牛乳	しらすトースト・牛乳
16 水	なめ茸納豆・中華風サラダ・豚汁・ごはん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・里芋・鶏肉・法蓮草・豚肉・納豆・えのき・小ねぎ・ゴマ・春雨・胡瓜・ハム・卵	塩せんべい・牛乳	アイス・せんべい
17 木	竹輪の磯辺揚げ・スパゲティーサラダ・味噌汁・なめし	白菜・もやし・人参・法蓮草・胡瓜・コーン・竹輪・豆腐	たべっこ動物・牛乳	フルーチェ・せんべい
18 金	焼売・キャベツサラダ・のっぺい汁・ふりかけごはん	大根・人参・ねぎ・厚揚げ・椎茸・里芋・法蓮草・キャベツ・胡瓜・コーン	ゴマスティック・牛乳	ホットケーキ・牛乳
19 土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	ミートソース・キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・ゴマ・バナナ	せんべい・牛乳	そばろおにぎり・牛乳
20 日				
21 月				
22 火	ホットドッグ・皮付きポテト・貝たくさんポトフ・牛乳	キャベツ・ウインナー・卵・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・法蓮草・鶏肉・薩摩芋	マリービスケット・牛乳	ふかし芋・麦茶
23 水	肉豆腐・酢の物・味噌汁・ごはん	もやし・キャベツ・人参・小松菜・あげ・豚肉・玉葱・豆腐・白滝・椎茸・鰻節・春雨・胡瓜・わかめ・カニカマ・みかん缶・カニカマ・バナナ	野菜かりんとう・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
24 木	鯖の味噌煮・南瓜サラダ・すまし汁・ごはん	玉葱・人参・法蓮草・えのき・豆腐・鯖・南瓜・胡瓜・ハム	ビスケット・牛乳	プリン・せんべい
25 金	タンドリーチキン・ツナサラダ・味噌汁・ごはん	鶏肉・大根・人参・法蓮草・豆腐・キャベツ・胡瓜・パプリカ・シーチキン・コーン・きなこ	リッツ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
26 土	けんちんうどん・バナナ	白菜・大根・人参・小ねぎ・牛蒡・白滝・豚肉・バナナ・鰻節	せんべい・牛乳	おかかおにぎり・牛乳
27 日				
28 月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・胡瓜・キャベツ・卵・みかん缶・カニカマ	クッキー・牛乳	アメリカンドッグ・麦茶
29 火	すいとん汁・肉団子（甘酢）・ブロッコリー・ピーナツパン・牛乳	大根・人参・ねぎ・しめじ・法蓮草・豚肉・鶏肉・ブロッコリー・薩摩芋	塩せんべい・牛乳	薩摩芋ケーキ・麦茶
30 水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁・ごはん	もやし・キャベツ・人参・小松菜・あげ・玉葱・白滝・椎茸・豆腐・鰻節・豚肉・大根・胡瓜	たべっこ動物・牛乳	クリームパン・牛乳
31 木	魚カツ・マカロニサラダ・貝たくさん汁・のりごはん	魚カツ・白菜・大根・もやし・人参・豆腐・法蓮草・胡瓜・ハム・コーン・のり	ゴマスティック・牛乳	ラスク・牛乳

3歳未満児	4 5 3 kcal	1 5.8 g	1 4.8 g	1.5 g
3歳以上児	6 3 0 kcal	2 2.6 g	1 8.6 g	1.9 g

都合により、献立が変更になるときがあります。

食中毒に気をつけましょう

気温が高くなると、心配なのが食中毒ですが、今月は予防のお話です。
調理をする時食べる時は、普段よりしっかりと爪の生え際、指と指の間などを意識して手を洗いましょう。お肉のドリップにも菌はいますので、エコバックについてしまった場合は、しっかりと洗ってください。まな板も、生の肉や魚を切ったら洗剤で洗いましょう。
おかずを取るときは、取り箸を使用し、残ったおかずは必ず冷蔵庫で保存して、なるべく早めに食べてください。「つけない・増やさない・やっつける」が食中毒予防の基本です。小さい子は重症化しやすいので、注意してくださいね。

～ 冷たい物のお砂糖の話 ～
暑くなると冷たい物をとりたくなります。
でも、冷たいと甘みを感じにくいので
思った以上に砂糖が入っています。
お茶や水で水分補給をしたり、小分けの
小さいアイスなど、お子さんにあった量
で調整してくださいね。

