



7月 給食献立予定表

☆ 新メニュー

7月2日 半夏生

7月7日 七夕

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のチリソース 千草サラダ かき卵汁	鰯レタス大根人参セロリ水菜カイワレ大根ギョーザ皮ゴマ卵玉ねぎ エノキ青梗菜いりこ牛乳バター黄粉米 他	牛乳 塩バタークッキー
2	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	☆たこと長いもの卵焼き ゴーヤと春雨の炒め物 ☆キャベツとコーンの豆乳スープ	たこながいも卵小葱かつお節鶏ひき肉春雨ゴーヤベーコンしめじ キャベツコーン豆乳牛乳人参きびさとう米牛乳 他	牛乳 ☆人参とゴマの米粉のかりんとう
3	金	お茶 ビスケット	ご飯	高野豆腐のナゲット 卵サラダ 味噌汁	鶏ひき肉高野豆腐玉ねぎ人参卵カレー粉卵ハムじゃが芋コーンアスパラガス ワカメごぼう玉ねぎ油揚げ小葱昆布イリコ牛乳たこキャベツコーンかつお節他	牛乳 たこやき
4	土	お茶 クッキー	麺	冷やしうどん 南瓜とさつま芋の煮物 パナナ	小葱すりごま揚げ玉かまぼこうどん昆布かつお節南瓜さつまいも れんこんゴマバナナ他	お茶 せんべい
6	月	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐のゴマ揚げ タコと胡瓜の酢の物 夏豚汁	豆腐にんにくゴマタコ胡瓜みょうが豚肉トマト茄子ズッキーニオクラ こんぶかつお節牛乳オレンジジュースヨーグルト卵マーメイド米他	牛乳 オレンジヨーグルト蒸しパン
7	火	お茶 ビスケット	ご飯	七夕会食 ☆とりのあられ揚げ 塩ポテトサラダ 蒸しとうもろこし オクラにゆう麵 七夕ゼリー	鶏肉にんにく生姜あられじゃが芋ウインナー胡瓜玉ねぎとうもろこしオクラ そうめんかつお節小葱スイカ米他	スイカ
8	水	お茶 ポン菓子	ご飯	鯛のかば焼き 大豆のチリコンカン きのコスープ	鯛大豆ひき肉にんにく玉ねぎトマトホール缶セロリベーコンエノキ しめじ生椎茸生クリーム牛乳食パン黒糖米他	牛乳 黒糖フレンチトースト
9	木	お茶 せんべい	ご飯	枝豆とトマトのカレー コールスローサラダ メロン	えび玉ねぎじゃが芋トマト枝豆茄子カレールウ生姜にんにくキャベツ さきみコーン胡瓜メロン牛乳ブルーベリージャム米 他	牛乳 ジャム&クラッカー
10	金	牛乳 クッキー	麺	☆豚バラ塩ちゃんぽん 南瓜と金時豆の煮物 オレンジ	豚バラ肉ねぎもやしレタスきくらげ中華麺昆布南瓜金時豆 オレンジとうもろこし他	お茶 とうもろこし
11	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ひよこ豆のミートグラタン 緑黄色野菜サラダ 麻婆豆腐風スープ	合挽き肉玉ねぎひよこ豆のしめじペンネにんにくトマトホール缶 ほうれん草ブロッコリー南瓜ツナ豚ひき肉豆腐ねぎニラ生姜他	お茶 おかし
13	月	お茶 ミニドーナツ	ご飯	筑前煮 ひじきのかぼす和え 味噌汁	鶏肉ごぼうれんこん人参じゃが芋干し椎茸生姜昆布ひじき胡瓜インゲン豆 コーンかぼすワカメ玉ねぎ茄子昆布いりこ南瓜牛乳米 他	牛乳 米粉南瓜ドーナツ
14	火	お茶 せんべい	ご飯	豆腐のコーンあんかけ そぼろ納豆 ☆根菜チャウダー	豆腐とうもろこしかつお節合いびき肉納豆ごぼう人参玉ねぎさつまいも 小葱生クリームバター牛乳バナナ 他	牛乳 バナナ
15	水	お茶 ビスケット	ご飯	鯛のマリネ きつね和え すいとん	鯛玉ねぎパプリカカイワレ大根レモン汁小松菜人参もやし油揚げかつお節小 こんにやく大根しめじいりこ昆布スキムミルクバナナアップル桃オレンジバナナ他	フルーツヨーグルト
16	木	お茶 ミニケーキ	麺	五色そうめん ニラ卵 パナナ	さきみオクラトマト胡瓜椎茸昆布かつお節素麺豚ひき肉ニラ玉ねぎ もやし卵バナナタコ枝豆生姜昆布米他	お茶 タコと枝豆のおにぎり
17	金	お茶 クラッカー	ご飯	野菜炒め 大豆と昆布の煮物 粟米湯	キャベツもやし人参ちくわ豚肉焼きそばソース大豆昆布卵コーン小葱 食パントマトホール玉ねぎズッキーニピーマンにんにくチーズ米他	牛乳 ピザトースト
18	土	お茶 クッキー	ご飯	おでん 茄子と胡瓜の胡麻和え オレンジ	鶏肉大根天ごらちくわこんにやく厚揚げ豆腐じゃが芋昆布茄子 胡瓜ゴマオレンジ米他	お茶 おかし
21	火	お茶 せんべい	ご飯	肉じゃが 梅ピーマン 三種の瓜スープ	牛肉じゃが芋玉ねぎこんにやくインゲン豆梅肉ピーマン胡瓜かつお節 ズッキーニ冬瓜南瓜牛乳米他	牛乳 丸ぼうろ
22	水	お茶 ミニバーム	ご飯	魚のチーズパン粉焼き ツナサラダ 南瓜人参のスープ	鰯粉チーズパセリパプリカアスパラガスツナじゃが芋エリンギ南瓜 人参玉ねぎ牛乳レーズンパン米他	牛乳 レーズンパン
23	木	お茶 ビスケット	ご飯	トマトとインゲン豆の麻婆豆腐 海藻サラダ つる紫とえのきの味噌汁	鶏ひき肉玉ねぎ豆腐にんにくトマトホール缶インゲン豆海藻ミックス 春雨水菜きくらげじゃこつる紫エノキ油揚げ人参かつお節牛乳バナナアップル米	牛乳 パインとオレンジのゼリー/クッキー
24	金	牛乳 ミニケーキ	麺	茄子のミートスパゲッティ お豆のサラダ レタスと卵のスープ	合挽き肉玉ねぎホールトマトにんにく茄子しめじスパゲッティ ひよこ豆金時豆胡瓜チーズミニトマトレタス卵昆布米他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
25	土	お茶 クラッカー	ご飯	卵のコロッケ ひじきとおからの煮物 味噌汁	卵じゃが芋ハム玉ねぎ卵ひじきオクラ人参こんにやく ワカメしめじ冬瓜いりこ米他	お茶 おかし
27	月	お茶 かりんとう	ご飯	プルコギ丼 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛肉ゴマ林檎にんにく玉ねぎピーマンもやし切り干し大根人参油揚げ 天ぶらこんにやく鮫キャベツイリコ昆布牛乳/パン牛乳卵/バター桃米他	牛乳 ☆桃とカスタードのコッペパン
28	火	お茶 クッキー	ご飯	☆ズッキーニとツナのオムレツ 五目はりはり漬 ☆トマトのガーリックスープ	ズッキーニツナエリンギパプリカにんにく牛乳卵玉ねぎ切り干し大根 人参昆布ひじき小松菜トマトジュースパセリ牛乳コーン他	牛乳 ポップコーン
29	水	お茶 せんべい	ご飯	☆魚のおからパウダー ラタトゥイユ 冬瓜のスープ	鮭おからパウダーバターレモン茄子ズッキーニセロリパプリカ玉ねぎベーコン ホールトマト鶏肉冬瓜昆布レモン牛乳米他	牛乳 塩レモンちんすこう
30	木	お茶 ミニドーナツ	ご飯	旬野菜の煮物 イカと胡瓜の中華和え ゴマ味噌スープ	南瓜ズッキーニオクラパプリカ茄子揚げ豆腐かつお節イカ胡瓜もやし にんにく豚ひき肉ゴマねぎニラ牛乳スキムミルクきなこ米他	牛乳 スキムミルク餅
31	金	お茶 ビスケット	麺	トマトラーメン お芋とコーンのかき揚げ パイナップル	さきみトマトにんにくアスパラガストマトジュース水菜中華麺山芋 コーン豆腐バナナアップル米かつお節干し他	お茶 梅おかかおにぎり

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

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。
エアコンのきかせすぎや冷たいものの食べ過ぎは
胃腸が弱くなる原因となるので、気をつけましょう。



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ににならないよう、
肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとる
ようにしましょう。

