

令和7年 7月 給食献立表



さくら保育園



日曜日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	火	ビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉のBBQソース (鶏肉・りんご・玉ねぎ・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖・酢・ケチャップ) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・醤油・マヨネーズ) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	フレンチトースト (食パン・牛乳・卵・砂糖・バター) 麦茶
2	水	チーズ	食パン はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ソース) コロコロサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・ウインナー・マヨネーズ) 玉ねぎのスープ (玉ねぎ・人参・しめじ・コンソメ)	カルピスグミ (カルピス・ゼラチン) ビスケット 麦茶
3	木	せんべい	ごはん 鶏肉の西京焼き (鶏肉・みそ・酒・砂糖・みりん) 小松菜の和風サラダ (小松菜・人参・キャベツ・しらす・かつお節・醤油) お麩のみそ汁 (麩・玉ねぎ・人参・わかめ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	チーズまんじゅう (ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・クリームチーズ・砂糖) 牛乳
4	金	飲むヨーグルト	七夕そうめん (そうめん・人参・卵・オクラ・鶏ささみ・醤油・みりん・かつおだし・さばだし) プチャメリカンドッグ(ケチャップ) スティックきゅうり(きゅうり・塩) チーズ	七夕ゼリー (ゼリーの素・青りんご・パイン缶・寒天・カルピス・砂糖)
5	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
7	月	ソーセージ	ごはん 鮭の梅マヨ焼き (鮭・マヨネーズ・練り梅・みりん) もやしのごま和え (もやし・人参・きゅうり・シーチキン・すりごま・醤油・砂糖) しいたけのみそ汁 (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	抹茶クッキー (まっ茶・小麦粉・卵・バター・砂糖) 牛乳
8	火	野菜ジュース	チャンボン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ バナナ	パピコ・せんべい 乳児:オレンジゼリー・せんべい
9	水	チーズ	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 里芋の五目煮 (里芋・鶏肉・人参・れんこん・ごぼう・こんぶ・こんにゃく・醤油・砂糖・みりん) たたききゅうり(きゅうり・塩)	お麩のラスク (麩・砂糖・バター) スキムミルク: 幼児ココア (脱脂粉乳)
10	木	ヨーグルト	夏野菜カレー (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ナス・ピーマン・南瓜・チーズ・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	シュガートースト (食パン・バター・グラニュー糖) 麦茶
11	金	バナナ	ロールパン ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・シーチキン・コーン・マヨネーズ) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト缶・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	グレープゼリー (ゼリーの素・ぶどう・生クリーム) 乳児…生クリームなし:ヨーグルト りんごジュース
12	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
14	月	チーズ	漬物まぜごはん(ごはん・たくあん・しば漬け・ごま) 白身魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) じゃがいものみそ汁 (じゃがいも・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	レモンケーキ (ホットケーキミックス・レモン汁・卵・生クリーム・砂糖・バター・ベーキングパウダー) スキムミルク(脱脂粉乳)
15	火	ソーセージ	ごはん 肉じゃが (豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒) ほうれん草のごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) 豆腐のみそ汁 (豆腐・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	あんバタートースト (食パン・つぶあん・こしあん・バター) 牛乳
16	水	飲むヨーグルト	ごはん 鮭の甘酢あんかけ (鮭・小松菜・人参・筍・しいたけ・玉ねぎ・醤油・みりん・酢・砂糖・片栗粉) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ホットドック (コッペパン・キャベツ・ウインナー・ケチャップ・砂糖) 麦茶
17	木	ウエハース 牛乳	ごはん チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) キャベツの胡麻マヨネーズ和え (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) えのきのスープ (えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ポテト磯辺焼き (じゃがいも・片栗粉・バター・青のり) 麦茶

18	金	バナナ	食パン ポテトグラタン (じゃが芋・玉葱・パプリカ・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・チーズ・ホワイトソース・パン粉) もやしと鶏のさっぱり和え (もやし・ささみ・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		ケーキサレ (ホットケーキミックス・卵・ピーマン・玉ねぎ・ハム・牛乳・バター)
19	土		☆夕涼み会☆		牛乳
21	月		☆海の日振替休日☆		
22	火	チーズ	ごはん のし鶏 (鶏肉・卵・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		小豆の蒸しパン (蒸しパンミックス・粒あん・卵・牛乳・砂糖)
23	水	ビスケット 牛乳	食パン カレーのピカタ焼き (カレー・酒・卵・小麦粉・パセリ・ケチャップ) ほうれん草のソテー (ほうれん草・人参・しめじ・コーン・バター・醤油・塩) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)		あんみつ (寒天・もも缶・みかん缶・パイン缶・あんこ・砂糖)
24	木	野菜ジュース	塩焼きそば(やきそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) おにぎり(鮭フレーク) フランクフルト・とうもろこし ブロッコリーマヨ(ブロッコリー・マヨネーズ)・みかん缶		チョコバナナ (バナナ・チョコ・シュガースプレー) 乳児…チョコなし:黄な粉バナナ 麦茶
25	金	ヨーグルト	穴子丼 (ごはん・あなご・醤油・みりん・酒・海苔) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉)		ワッフル (はちみつ) ※ひよこ2組:食パン スキムミルク:幼児ココア (脱脂粉乳)
26	土	希望保育			ビスケット・野菜ジュース
28	月	せんべい	ピピンごはん (ごはん・豚肉・鶏肉・人参・もやし・小松菜・ごま・醤油・酒・砂糖・ごま油・にんにく・生姜) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) わかめのスープ (わかめ・玉ねぎ・コーン・醤油・かつおだし・さばだし) バナナ		ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ)
29	火	ウエハース 牛乳	ごはん 豆腐団子のユーリンチー風 (豆腐・鶏肉・ピーマン・白葱・生姜・醤油・砂糖・酢・ごま油・片栗粉) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)		みかんゼリー 
30	水	飲むヨーグルト	食パン 鶏肉の香草焼き (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・パセリ・塩・青のり・黒ごま) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・砂糖・醤油) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト缶・ケチャップ・コンソメ)		わらびもち風 (粉寒天・黄な粉・砂糖) 
31	木	チーズ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり・わかめ・かまぼこ・しらす・砂糖・酢・塩) ミニトマト		フルーチェ(いちご味・牛乳) ビスケット

☐	除去はありません
☐	除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします

✕切日

月日

エネルギー (Kcal)	631	554	Ca(mg)	236	262
たんぱく質 (g)	25.0	22.3	Vc(g)	32.0	25.0
脂質(g)	19.2	17.3	鉄分(mg)	2.2	2.0
☆7月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆ ≪左:幼児 / 右:乳児≫			塩分(g)	2.4	2.1



☆食中毒に気をつけよう☆

△気温・湿度が高いこの時期は細菌が増殖しやすく、食中毒の注意が必要です。

「菌をつけない」・・・調理前は必ず手を洗う。「菌を増やさない」・・・食材はすぐに冷蔵庫に保管する。調理済み後、常温で放置せず早めに食べる。
「菌をやっつける」・・・中心部まで確実に加熱し、調理器具はしっかりと消毒する。

※その鶏肉・・・「新鮮＝安全」ではありません！
最近、生・半生・加熱不足の鶏肉料理による、
カンピロバクター食中毒が多発しています！

カンピロバクターとは

特徴:ニワトリやウシなどの腸管内にいる
細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。
熱に弱い。

症状:食べてから1～7日で発症。
水のような下痢、激しい腹痛、発熱

≪対策≫

- 十分な加熱(中心が白くなるまで)
- サラダなど生で食べるものとは別に調理
- 鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒

食中毒の患者は、
20代が多い傾向！

市販の鶏肉からも高い割合で見つかっています。
家庭での食中毒を防ぐために鶏肉(肉類)は
生食を避け、中心部まで「よく焼き」で！
他の食材に菌が移らないよう注意！
牛や豚にも、色々な食中毒菌がついているから
対策は一緒です！！
お肉は食生活に欠かせない食材です。
安全においしく食べましょう！！

