

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	ごはん とうがんのスープ 酢鶏 切干大根のサラダ	牛乳(午後) <u>スティックパン</u>	ベーコン・鶏肉・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・ス ティックパン	とうがん・キャベツ・にんじん・青 ピーマン・たまねぎ・しいたけ・ト マトケチャップ・切干しだいこん・ きゅうり・塩昆布
2	水	ごはん なすの味噌汁 さばのみぞれあんかけ 五目煮豆	牛乳(午後) ハムサンド	油揚げ・みそ・さば・大豆・牛 乳・ハム	米・片栗粉・油・砂糖・赤こ んにゃく・食パン・マヨドレ	なす・たまねぎ・しめじ・だいこ ん・れんこん・にんじん・ひじき・ さやいんげん・きゅうり
3	木	黒糖ロールパン 豆乳スープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	お茶 菜飯おかかおにぎり	豆乳・鶏肉・ヨーグルト・ツナ 缶・削り節	黒糖ロールパン・米	かぼちゃ・しめじ・ほうれんそう・ コーン・にんにく・しょうが・トマ トケチャップ・ブロッコリー・にん じん・たまねぎ・こまつな
4	金	ごはん 高野豆腐の味噌汁 肉じゃが 白菜のゆかり和え	牛乳(午後) <u>野菜カステラ</u>	凍り豆腐・みそ・ぶた肉・牛乳	米・じゃがいも・油・しらた き・砂糖・カステラ	キャベツ・わかめ・にんじん・たま ねぎ・グリーンピース・はくさい・ きゅうり
5	土	お弁当	お茶 <u>おやつ</u>			
7	月	七夕ちらし 麩のすまし汁 星のハンバーグ 七夕お星さま三色ゼリー	牛乳(午後) クッキー 	凍り豆腐・油揚げ・錦糸卵・か まぼこ・ハンバーグ・牛乳	米・砂糖・焼きふ・片栗粉・ゼ リー・薄力粉・無塩バター	にんじん・しいたけ・オクラ・だい こん・たまねぎ・わかめ
8	火	ブルコギ丼 わかめスープ オレンジ	牛乳(午後) 麩のきなこラスク	牛肉・みそ・牛乳・きな粉	米・砂糖・しろうま・ごま油・ 片栗粉・じゃがいも・焼きふ・ 無塩バター・グラニュー糖	にんにく・キャベツ・たまねぎ・に んじん・にら・はくさい・わかめ・ オレンジ
9	水	ごはん さつまいもの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の納豆和え	お茶 シリアルフルーツヨーグル	みそ・ぶた肉・納豆・削り節・ ヨーグルト	米・さつまいも・赤こんにゃ く・油・砂糖・コーンフレーク	たまねぎ・しめじ・ごぼう・しょ うが・ほうれんそう・にんじん・も やし・バナナ・みかん缶
10	木	ごはん 根菜汁 さわらの西京焼き 白菜と小松菜の煮浸し	牛乳(午後) かぼちゃ蒸しパン	さわら・甘みそ・油揚げ・牛 乳・豆乳	米・さといも・砂糖・ホット ケーキミックス・油	にんじん・だいこん・ごぼう・青 ねぎ・こまつな・はくさい・たま ねぎ・かぼちゃ
11	金	ごはん 大根の味噌汁 厚揚げのカレーそぼろ炒め オクラの和えもの	牛乳(午後) アップルパイ	みそ・牛ひき肉・生揚げ・しら す・牛乳	米・油・片栗粉・ごま油・砂 糖・ぎょうざの皮	だいこん・はくさい・わかめ・たま ねぎ・チンゲンサイ・赤パプリカ・ オクラ・キャベツ・にんじん・りん ご・レモン果汁
12	土	お弁当	お茶 <u>おやつ</u>			
14	月	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉のレモンつけ焼き 赤こんにゃくのおかか煮	牛乳(午後) 水ようかん *完了期： <u>ウエハース</u>	油揚げ・みそ・鶏肉・ちくわ・ 削り節・牛乳・こしあん	米・片栗粉・油・砂糖・赤こ んにゃく	かぼちゃ・はくさい・にんじん・レ モン果汁・だいこん・ごぼう・寒天
15	火	ごはん 夏野菜のスープ 鮭のムニエル アスパラとポテトのサラダ	牛乳(午後) <u>バームクーヘン</u>	さけ・牛乳 	米・薄力粉・無塩バター・じゃ がいも・バームクーヘン	なす・コーン・トマト・アスパラガ ス・たまねぎ・にんじん
16	水	ごはん キャベツの味噌汁 あんかけニラ玉 根菜の煮物	牛乳(午後) さつまいももち	みそ・鶏卵・鶏ひき肉・生揚 げ・牛乳・豆乳	米・砂糖・片栗粉・さといも・ 板こんにゃく・さつまいも	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・に ら・だいこん・にんじん
17	木	冷やし中華 高野とじゃがいもの煮物 バナナ	牛乳(午後) ウインナーマフィン	ハム・凍り豆腐・牛乳・ウイン ナー・鶏卵	中華めん・砂糖・ごま油・しろ ごま・じゃがいも・ホットケー キミックス・油	トマト・きゅうり・コーン・たま ねぎ・グリーンピース・バナナ・トマ トケチャップ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆							
未満児	エネルギー	蛋白質	脂 肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂 肪
	474 Kcal	21.1 g	16.1 g		568 Kcal	24.7 g	17.0 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ：（月）牛乳,ビスケット（火）牛乳,ビスコ（水）牛乳,せんべい（木）牛乳,クラッカー（金）牛乳,ウエハース（土）牛乳,せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

2025年		7月		給食献立表		幼児食・離乳食完了期		石山くじら保育園	
日	曜	昼食		おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
18	金	わかめご飯 打ち込み汁 骨付鳥風チキンステーキ けんちゃん		牛乳(午後) ほっぼら焼き		ぶた肉・みそ・鶏肉・豆腐・油揚げ・牛乳・しらす・チーズ	米・ゆでうどん・さといも・油・砂糖・ぎょうざの皮	炊き込みわかめ・にんじん・ごぼう・だいこん・青ねぎ・にんにく・こまつな	
19	土	お弁当		お茶 おやつ					
21	月	海の日							
22	火	夏野菜カレー わかめとコーンのサラダ フルーツゼリー		牛乳(午後) ドーナツ *完了期: <u>ビスケット</u>		ぶた肉・牛乳	米・油・しろうごま・ごま油・ゼリー・ドーナツ	たまねぎ・なす・かぼちゃ・赤パプリカ・コーン・わかめ・キャベツ・にんじん	
23	水	ごはん 豆腐の味噌汁 さばの照り焼き 切干し大根煮		牛乳(午後) きな粉さつまいも		豆腐・みそ・さば・油揚げ・牛乳・きな粉	米・砂糖・赤こんにゃく・さつまいも	にんじん・たまねぎ・こまつな・しょうが・切干しだいこん・しいたけ	
24	木	ごはん 大根のスープ 豚肉のマリアナソース 春雨サラダ		牛乳(午後) キャロットオレンジゼリー		ぶた肉・ハム・牛乳	米・じゃがいも・油・砂糖・はるさめ・マヨドレ	だいこん・にんじん・しいたけ・コーン・たまねぎ・グリーンピース・しょうが・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじんジュース・オレンジジュース・寒天	
25	金	コーンツナピラフ ブロッコリーのスープ 鶏のから揚げ ヨーグルト(カップ)		牛乳(午後) パインケーキ		ツナ缶・鶏肉・ヨーグルト・牛乳・鶏卵	米・油・無塩バター・片栗粉・ホットケーキミックス・砂糖・粉糖	にんじん・たまねぎ・コーン・ブロッコリー・キャベツ・しょうが・にんにく・パインアップル缶	
26	土	お弁当		お茶 おやつ					
28	月	ごはん そうめん汁 豚の生姜焼き かぼちゃのサラダ		お茶 フルーチェ(いちご)		ぶた肉・牛乳	米・そうめん・油・砂糖・マヨドレ・フルーチェ	はくさい・にんじん・しいたけ・たまねぎ・しょうが・かぼちゃ・ひじき・えだまめ	
29	火	ごはん 大根のスープ さわらのトマトソースかけ ジャーマンポテト		牛乳(午後) チーズトースト		さわら・ベーコン・牛乳・チーズ	米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも・食パン・マヨドレ	だいこん・チンゲンサイ・にんじん・ホールトマト・たまねぎ・トマトケチャップ	
30	水	食パン 野菜スープ 鶏肉のホワイトソースかけ ビーフンサラダ		お茶 ひじきおにぎり		鶏肉・牛乳・ツナ缶・油揚げ	食パン・さつまいも・ビーフン・マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・ひじき	
31	木	中華丼 じゃがいものスープ ブロッコリーの中華和え		牛乳(午後) 米粉のいちごカップケーキ *完了期: <u>ウエハース</u>		ぶた肉・ハム・牛乳	米・ごま油・片栗粉・じゃがいも・しろうごま・砂糖・米粉カップケーキ(卵乳小麦不使用)	はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが・しめじ・コーン・ブロッコリー・もやし	
									

給食だより

早いもので今年も半分が過ぎました。梅雨が明けると本格的な夏が始まります。
食事や睡眠をしっかりとり、沢山の汗をかくような暑い日にはこまめに水分補給を心がけ、熱中症や夏バテにならないよう気を付けて過ごしましょう。

〈おいしい夏野菜をいっぱい食べよう!〉

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。
暑さで弱る胃を刺激して消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。
きゅうり、ピーマン、トマト、なす、レタス、スイカ、トウモロコシなどの夏野菜を積極的に食事に取り入れましょう。

〈7月18日 食育の日 香川県の料理〉

香川県に接する瀬戸内海は、温暖で穏やかな海流と河川からの栄養塩供給により、風味豊かな**わかめ**が育ちます。
打ち込み汁は香川県の郷土料理で、小麦粉と水を練った麺をだし汁に具材と一緒に煮込んでつくる汁物です。
骨付鳥は丸亀市のご当地グルメで、鶏の骨付きもも肉をニンニクなどのスパイスで味付けし焼き上げたものです。
けんちゃんは香川県の郷土料理で、高菜の一種である「まんば」と豆腐や油揚げを炒め煮にしたものです。給食ではまんばの代わりに小松菜を使用します。
ほっぼら焼きは香川県全域で食べられている郷土料理で、お好み焼きの原型とも言われています。小麦粉、卵、ネギなどを混ぜた生地器具材を乗せて焼き上げるのが特徴です。

2025 年		7月 給食献立表		離乳食中期・後期			石山くじら保育園
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他：調味料等
			午前 午後				
1	火	軟飯 キャベツのスープ ささみと玉ねぎの煮物 人参きゅうりスティック	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
2	水	軟飯 大根のスープ 煮魚（さけ） 人参のやわらか煮	ハイハイン 食パン	さけ	ハイハイン・米・食パン	だいこん・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
3	木	ロールパン ほうれん草のスープ かぼちゃのそぼろ煮 人参とブロッコリーの煮物	ビスケット おにぎり（軟飯）	鶏ひき肉	ビスケット・パン・米	ほうれんそう・かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー	かつお・こんぶだし
4	金	軟飯 人参のスープ ささみとじゃがいもの煮物 キャベツと玉ねぎのやわらか煮	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	にんじん・キャベツ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
5	土	お弁当	ハイハイン おやつ		ハイハイン		
7	月	軟飯 玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 大根の煮物	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイン	たまねぎ・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
8	火	鶏そぼろ丼（軟飯） 白菜のスープ オレンジ	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	キャベツ・にんじん・はくさい・たまねぎ・オレンジ	かつお・こんぶだし
9	水	軟飯 さつまいものスープ 人参のそぼろ煮 玉ねぎとほうれん草の煮物	ハイハイン バナナ	鶏ひき肉	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・バナナ	かつお・こんぶだし
10	木	軟飯 大根のスープ 煮魚（たら） 白菜と小松菜の煮浸し	ビスケット かぼちゃ蒸しパン	たら・豆乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	だいこん・にんじん・はくさい・こまつな・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
11	金	軟飯 玉ねぎのスープ 白菜のそぼろ煮 大根とチンゲン菜の煮物	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	たまねぎ・はくさい・だいこん・チンゲンサイ	かつお・こんぶだし
12	土	お弁当	ハイハイン おやつ		ハイハイン		
14	月	軟飯 白菜のスープ ささみと人参の煮物 大根のやわらか煮	ビスケット ウエハース	若鶏ささ身	ビスケット・米・ウエハース	はくさい・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
15	火	軟飯 じゃがいものスープ 煮魚（さけ） 玉ねぎと人参の煮物	ウエハース ビスケット	さけ	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	トマト・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
16	水	軟飯 玉ねぎのスープ 豆腐のそぼろ煮 大根と人参の煮物	ハイハイン 蒸しさつまいも	鶏ひき肉・豆腐	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・キャベツ・だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし
17	木	トマト煮込みうどん じゃがいもの煮物 バナナ	ビスケット プレーンパンケーキ	鶏ひき肉・牛乳	ビスケット・ゆでうどん・じゃがいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	トマト・たまねぎ・バナナ	かつお・こんぶだし
18	金	軟飯 豆腐のスープ ささみの煮物 小松菜と大根の煮浸し	ウエハース ハイハイン	豆腐・若鶏ささ身	ウエハース・米・ハイハイン	にんじん・だいこん・こまつな	かつお・こんぶだし
19	土	お弁当	ハイハイン おやつ		ハイハイン		
21	月	海の日					
22	火	鶏そぼろごはん（軟飯） キャベツと人参のやわらか煮 かぼちゃの煮物	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	たまねぎ・キャベツ・にんじん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
23	水	軟飯 豆腐のスープ 煮魚（さけ） 小松菜と人参のやわらか煮	ハイハイン 蒸しさつまいも	豆腐・さけ	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
24	木	軟飯 大根のスープ じゃがいものそぼろ煮 人参きゅうりスティック	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイン	だいこん・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
25	金	軟飯 ブロッコリーのスープ ささみとキャベツの煮物 人参と玉ねぎのやわらか煮	ウエハース プレーン蒸しパン	若鶏ささ身・牛乳	ウエハース・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
26	土	お弁当	ハイハイン おやつ		ハイハイン		
28	月	軟飯 白菜のスープ 人参のそぼろ煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物	ビスケット ウエハース	鶏ひき肉	ビスケット・米・ウエハース	はくさい・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
29	火	軟飯 大根のスープ 煮魚（たら） じゃがいもとチンゲン菜の煮物	ウエハース 食パン	たら	ウエハース・米・じゃがいも・食パン	だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ	かつお・こんぶだし
30	水	食パン キャベツのスープ 玉ねぎと人参のそぼろ煮 さつまいもの煮物	ハイハイン おにぎり（軟飯）	鶏ひき肉	ハイハイン・食パン・さつまいも・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
31	木	軟飯 じゃがいものスープ ささみと白菜の煮物 ブロッコリーと人参のやわらか煮	ビスケット ウエハース	若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも・ウエハース	はくさい・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。
☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥（食パン）になります。