

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	ごま塩ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー バナナ	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・ 削り節・煮干し・鶏ひき肉・ ぶたひき肉・牛乳	精白米・いりごま・パン粉・ 調合油・三温糖・片栗粉・ じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・みずな・にんじん・キャ ベツ・りょくとうもやし・青ピーマ ン・バナナ
		牛乳 じゃが天 バナナ 麦茶			
2 水	牛乳パン 冬瓜カレー汁 チキンナゲット パンサンズ とうもろこし ヨーグルト	麦茶 おにぎり ジュース 菓子	ぶたロース・油揚げ・鶏ひき 肉・押し豆腐・鶏卵・ロース ハム・ヨーグルト	牛乳パン・片栗粉・調合油・ はるさめ・ごま油・三温糖・ 精白米	バナナ・とうがん・さやいんげん・ たまねぎ・にんにく・しょうが・ きゅうり・にんじん・スイートコー ン
3 木	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 茹でキャベツ 揚げなす バナナ	牛乳 きなこパン 牛乳 菓子	生揚げ・みそ・削り節・煮干 し・ぶたロース・きな粉・牛 乳	菓子・精白米・三温糖・マヨ ネーズ・調合油・ロールパン	りんごジュース・えのきたけ・ほう れんそう・しょうが・キャベツ・な す・バナナ
4 金	ビビンバ丼 若布スーフ オリエンタルサラダ メロン	麦茶 納豆チャーハン 牛乳 菓子	牛乳・ぶたひき肉・若鶏ささ 身・納豆	菓子・精白米・調合油・三温 糖・ごま油・いりごま・コー ンフレーク	にんにく・しょうが・りょくとうも やし・にんじん・ほうれんそう・冷 凍コーン・塩わかめ・長ねぎ・キャ ベツ・きゅうり・メロン・こねぎ
5 土	なすのミートソーススパゲッティ オニオンスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき 肉・パルメザンチーズ・ヨー グルト	菓子・スパゲティ・有塩パ ター・三温糖・調合油・じゃ がいも	たまねぎ・にんじん・なす・青ピー マン・ホールトマト・トマトケ チャップ・チンゲンサイ・キャベ ツ・きゅうり・あおのり
7 月	散らし寿司 キラキラスープ 鮭の味噌照り焼き マロニーの金平 天の川ゼリー	牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・でんぷ・削り 節・さけ・みそ	菓子・精白米・三温糖・そう めん・マロニー・ごま油・天 の川ゼリー・薄力粉・無塩パ ター	かんぴょう・乾しいたけ・にんじ ん・きざみのり・オクラ・ごぼう・ 青ピーマン・レモン果汁
8 火	ご飯 味噌汁 チキンカツ 切干大根の煮付け 茹でキャベツ みかん缶	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・若鶏もも皮なし・鶏卵・ 油揚げ	菓子・精白米・釜焼きふ・薄 力粉・パン粉・調合油・三温 糖・マヨネーズ・ゆでうどん	たまねぎ・こまつな・切干しだいこ ん・にんじん・キャベツ・みかん缶 詰・ほうれんそう・長ねぎ
9 水	オーフンサンド スクランブルエッグ 春雨スープ ホークビーンズ ヨーグルト	麦茶 きつねうどん バナナ 麦茶	プロセスチーズ・鶏卵・牛 乳・大豆水煮缶詰・ぶたロー ス・ベーコン・ヨーグルト	ロールパン・マヨネーズ・は るさめ・じゃがいも・調合 油・三温糖・精白米・ごま油	バナナ・きゅうり・たまねぎ・にん じん・チンゲンサイ・トマトケ チャップ・ホールトマト・ゆでたけ のこ・乾しいたけ
10 木	ご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ チャフチェ きゅうりの塩昆布和え バナナ	麦茶 中華おこわ ジュース 菓子	みそ・煮干し・削り節・ぶた ロース・牛乳・フランクフル トソーセージ	菓子・精白米・じゃがいも・ 三温糖・調合油・マロニー・ ごま油・薄力粉	りんごジュース・たまねぎ・みず な・青ピーマン・赤ピーマン・りょ くとうもやし・きゅうり・塩昆布・ バナナ・トマトケチャップ
11 金	ご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 ひじきの炒り煮 胡瓜の即席漬 ピーチゼリー	牛乳 マフィン 牛乳 菓子	ヨーグルト・木綿豆腐・み そ・削り節・煮干し・さば・ 油揚げ・牛乳・鶏卵	精白米・三温糖・糸こん・調 合油・ピーチゼリー・薄力 粉・無塩バター	えのきたけ・こまつな・しょうが・ 乾ひじき・にんじん・きゅうり
12 土	ツナサンド コーンのスープ 南瓜のサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 青菜ご飯 牛乳 菓子	牛乳・まぐろ油漬缶詰・ヨー グルト	菓子・食パン・エッグケア・ 片栗粉・マヨネーズ・精白米	きゅうり・冷凍コーン・たまねぎ・ にんじん・冷凍くりかぼちゃ・みか ん缶詰
14 月	チキントマトカレー 五目スープ 花畑サラダ バナナ	麦茶 シャージャー麺 ヨーグルト 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・ぶた ひき肉・みそ	菓子・精白米・有塩バター・ 調合油・生中華めん・三温糖	ホールトマト・たまねぎ・しょう が・にんにく・にんじん・ゆでたけ のこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・ キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・ バナナ
15 火	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズやき なすの味噌炒め 茹で人参 メロン	牛乳 岩石揚げ	ヨーグルト・木綿豆腐・削り 節・さけ・ぶたロース・み そ・大豆水煮缶詰・鶏卵・牛 乳	精白米・エッグケア・調合 油・三温糖・さつまいも・薄 力粉	えのきたけ・ほうれんそう・長ね ぎ・まこんぶ・パセリ・なす・たま ねぎ・赤ピーマン・にんじん・メロ ン・乾ひじき

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (100g当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	501	19.5	15.7	216	1.8	147	0.30	0.35	27	4.4	2.0
幼児	583	22.4	18.4	194	2.3	168	0.35	0.34	30	5.6	2.4

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
※★は新メニューです。

令和 7 年

7月 給食献立表

福生杉ノ子保育園

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
16 水	バターロールパン 豆腐とトマトのスープ 真珠蒸し ほうれん草とコーンのソテー 人参の甘煮 ヨーグルト ブルコギ丼 中華風クリームコーンスープ グリーンサラダ ヤクルト	バナナ 麦茶	木綿豆腐・ベーコン・鶏ひき肉・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	バターロールパン・片栗粉・調合油・有塩バター・三温糖・精白米	バナナ・トマト・たまねぎ・セロリー・長ねぎ・しょうが・ほうれんそう・冷凍コーン・にんじん・塩昆布
17 木		麦茶 塩昆布とツナのおにぎり ジュース 菓子	ふたロース・鶏卵・乳酸菌飲料・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・片栗粉	りんごジュース・にんにく・たまねぎ・ごぼう・にんじん・にら・コーン缶詰クリーム・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・寒天・みかん缶詰
18 金	ふりかけご飯 味噌汁 千草焼き 切干太根のカレー金平 きゅうりの和え物 バナナ	麦茶 牛乳かん 牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り節・鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・ピザ用チーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・食パン	えのきたけ・塩わかめ・たまねぎ・にんじん・切りみつば・乾しいたけ・切干しいたごん・エリンギ・青ピーマン・きゅうり・バナナ・トマトケチャップ
19 土	鶏味噌スパゲティ 韓国風スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・みそ・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・ごま油・精白米	たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん・塩わかめ・キャベツ・冷凍コーン
22 火	ご飯 若布スープ ホイコーロー風 きゅうりの甘酢 粉吹き芋 すいか	麦茶 おにぎり ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・ふたロース・生揚げ・みそ・ロースハム	精白米・いりごま・調合油・三温糖・ごま油・じゃがいも・生中華めん	塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・青ピーマン・きゅうり・パセリ・すいか・りょくとうもやし
23 水	ごま塩ご飯 味噌汁 肉豆腐 ナムル ぶどうゼリー	麦茶 冷やし中華 バナナ 麦茶	油揚げ・みそ・削り節・煮干し・ふたロース・木綿豆腐・コンデンスミルク・牛乳	精白米・いりごま・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・ぶどうゼリー・薄力粉・無塩バター・粉糖	バナナ・たまねぎ・みずな・にんじん・長ねぎ・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・りょくとうもやし・きゅうり
24 木	お赤飯 冬瓜スープ ヤンニョムチキン風 マカロニソテー キャベツとハムのサラダ ピーチゼリー	牛乳 練乳 クッキー ジュース 菓子	ささげ・ふたロース・若鶏もも皮なし・ロースハム	菓子・精白米・いりごま・ごま油・片栗粉・調合油・三温糖・いりごま・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・すりごま・エッグケア・ピーチゼリー	りんごジュース・とうがんとにんじん・さやえんどう・トマトケチャップ・にんにく・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・りょくとうもやし・メロン
25 金	青菜御飯 味噌汁 かじきの甘辛たれ のり 煮豆 すいか	麦茶 おにぎり ヨーグルト 麦茶	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・めかじき・金時豆	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・有塩バター	りょくとうもやし・長ねぎ・しょうが・ほうれんそう・えのきたけ・にんじん・焼きのり・すいか・スイートコーン
26 土	ぶっかけうどん 鶏肉のごまサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・まぐろ油漬缶詰・削り節・若鶏もも・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・すりごま・エッグケア・食パン	長ねぎ・にんじん・塩わかめ・乾しいたけ・キャベツ・りょくとうもやし・きゅうり・みかん缶詰・いちごジャム
28 月	親子丼 味噌汁 春雨サラダ 桃缶	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・みそ・煮干し・削り節・ロースハム・プレーンヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・薄力粉	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ほうれんそう・くりかぼちゃ・なす・長ねぎ・きゅうり・白桃缶・レモン果汁
29 火	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ひじきの炒り煮 茹でキャベツ すいか	麦茶 ヨーグルト ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・絹ごし豆腐・みそ・削り節・煮干し・さば・さつま揚げ・ベーコン・パルメザンチーズ	精白米・片栗粉・調合油・糸こんにゃく・三温糖・マヨネーズ・スパゲティ	なめこ・こねぎ・しょうが・乾ひじき・にんじん・キャベツ・すいか・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・みかんジュース
30 水	プリオッシュ コーンのスープ タンドリーチキン ズッキーニのスパゲッティソテー 蒸しじゃがいも ヨーグルト	バナナ 麦茶	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ベーコン・ヨーグルト・こしあん・牛乳	プリオッシュ・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・調合油・じゃがいも・三温糖・菓子	バナナ・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・ズッキーニ・赤ピーマン・寒天
31 木	わかめご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き 切り昆布煮 スティック胡瓜 桃缶	ジュース 菓子	みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・大豆水煮缶詰・油揚げ・牛乳・プロセスチーズ	菓子・精白米・ごま油・調合油・三温糖・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉	りんごジュース・たまねぎ・えのきたけ・こまつな・刻み昆布・にんじん・さやいんげん・きゅうり・白桃缶・あおのり



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



五大栄養素のはたらき

- 五大栄養素はバランス良くとることが大切です
- たんばく質…身体を作る
 - 脂質…効率の良いエネルギー源となる
 - 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
 - ビタミン…身体の調子を整える
 - ミネラル…骨や歯などを作る

