

# 2025年7月 田口保育園 給食だより

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています  
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

| 月                                                                 | 火                                                                               | 水                                                                             | 木                                                                             | 金                                                                            | 土                                                                       | 日  |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 30                                                                | 1 源氏パイ<br>雑穀ごはん<br>魚のポテト焼き<br>アスパラガスのサラダ<br>豆腐の味噌汁<br>牛乳 プリン (卵)                | 2 ⑨きな粉おにぎり<br>さつま鶏飯 (鶏) (卵)<br>もやしのたっぷり胡麻和え<br>オレンジ<br>牛乳 ⑨マカロニきな粉            | 3 満月ボン<br>雑穀ごはん<br>魚の南蛮漬け<br>グリーンリーフ トマト<br>もずくの味噌汁<br>牛乳 ヨーグルト               | 4 リッツ<br>雑穀ごはん<br>豚肉と大豆の中華うま煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>かき卵汁 (卵)<br>牛乳 バナナ          | 5 バナナ<br>雑穀ごはん<br>鶏肉のボン酢煮 (鶏)<br>レタス<br>切干大根の味噌汁<br>あみじゃが (卵)           | 6  |
| 7 ミニドーナツ<br>雑穀ごはん<br>星バーグ<br>レタス トマト<br>セタスープ<br>牛乳 スイカ           | 8 バナナ<br>雑穀ごはん<br>南瓜と厚揚げの煮物 (鶏)<br>蒟蒻のかか煮<br>なめこの味噌汁<br>麦茶 鮭おにぎり                | 9 ぼたぼた焼き<br>雑穀ごはん<br>魚のムニエルカレー風味<br>スパゲッティサラダ (卵)<br>ふわふわスープ (卵)<br>牛乳 ⑨ぶどう寒天 | 10 ⑨ゆかりおにぎり<br>雑穀ごはん<br>牛肉とじゃが芋のきんぴら<br>おかかトマト<br>茄子と卵不使用竹輪の味噌汁<br>牛乳 ⑨ピザトースト | 11 ホームパイ<br>雑穀ごはん<br>煮魚 法蓮草の白和え<br>きのこのすまし汁<br>バナナ<br>牛乳 ⑨春巻きソーセージ           | 12 黒棒<br>雑穀ごはん<br>豚肉と野菜の焼きビーフン<br>ニラ卵 (卵)<br>オニオンスープ (鶏)<br>ザッポロポテト (卵) | 13 |
| 14 リッツ<br>雑穀ごはん<br>ボークビーンズ<br>切り昆布の煮物<br>ヨーグルトサラダ<br>牛乳 ⑨ポッドケーキ   | 15 満月ボン<br>雑穀ごはん<br>魚の葱味噌焼き オレンジ<br>切干大根のカミカミサラダ<br>もずくとうす揚げのすまし汁<br>牛乳 ケーキ (卵) | 16 ⑨さつま芋の甘煮<br>雑穀ごはん<br>親子丼 (鶏) (卵)<br>トマトの大葉風味<br>麩のすまし汁<br>牛乳 ⑨さつま棒         | 17 プリン<br>雑穀ごはん<br>豚肉と野菜の春雨スープ<br>じゃが芋のドフィノワーズカレー風味<br>牛乳 ⑨ポップコーン             | 18 まがりせんべい<br>雑穀ごはん<br>卵不使用すり身のおとし揚げ<br>ところ天サラダ (甲殻類)<br>わかめのすまし汁<br>牛乳 ⑨スイカ | 19 クラッカー<br>雑穀ごはん<br>八宝菜<br>枝豆<br>汁ビーフン<br>アンパンマンふんわりコーン (卵)            | 20 |
| 21 海の日<br>雑穀ごはん<br>茄子の肉味噌素麺<br>オクラの天ぷら<br>オレンジ<br>牛乳 ⑨ごぼうのチーズガレット | 22 ぼたぼた焼き<br>雑穀ごはん<br>茄子の肉味噌素麺<br>オクラの天ぷら<br>オレンジ<br>牛乳 ⑨ごぼうのチーズガレット            | 23 ⑨青菜おにぎり<br>雑穀ごはん<br>魚のチーズ衣揚げ グリーンリーフ<br>春雨の酢の物<br>南瓜の味噌汁<br>牛乳 ⑨煮豆         | 24 チーズ<br>雑穀ごはん<br>夏野菜のキーマカレー<br>フライドポテト<br>牛乳 オレンジゼリー                        | 25 源氏パイ<br>雑穀ごはん<br>きつねわかめうどん (鶏)<br>胡瓜のオイル漬け<br>バナナ<br>牛乳 アイスクリーム           | 26 リッツ<br>＜愛情弁当の日＞<br>お弁当に<br>ご飯とおかずを入れて<br>持ってきてください<br>キャラメルコーン (卵)   | 27 |
| 28 ⑨きな粉バナナ<br>雑穀ごはん<br>麻婆豆腐 和風サラダ<br>ワカメスープ<br>オレンジ<br>牛乳 ⑨青のりポテト | 29 満月ボン<br>雑穀ごはん<br>チキン南蛮 (鶏) (卵)<br>グリーンリーフ トマト<br>イエロースープ (鶏)<br>牛乳 ⑨ガルビズボン   | 30 ⑨おかかおにぎり<br>雑穀ごはん<br>ベーコンときのこの和風スパゲティ (卵)<br>枝豆<br>コーンスープ<br>牛乳 ⑨セザミトースト   | 31 ⑨豆乳蒸しパン<br>雑穀ごはん<br>魚の香味揚げ<br>高野豆腐の煮物<br>小松菜入りかき卵汁 (卵)<br>牛乳 ⑨バナナヨーグルト     | 1                                                                            | 2                                                                       | 3  |

☆朝ごはんにもおすすめ保育園で人気のおやつ「きな粉ラスク」  
 (材料)食パン2枚 きな粉大さじ2杯 湯大さじ1杯 砂糖大さじ2杯 バター30g  
 「作り方」  
 1. きな粉と湯は混ぜてペーストにする  
 2. ボウルにバター・砂糖・①を加えてペーストを作る  
 3. パンに②をぬりオーブントースターで3～5分ほど焼いて出来上がり  
 ※バターはあらかじめ常温に出しておくと混ぜやすいです。またマーガリンで作る場合は湯は使わないで作れます

☆食卓で子どもを育てよう！食卓は大切な“食育の場”  
 みなさんの食卓はどんな食育の場になっていますか？  
 ・子どもの心をゆがめないように！  
 食事のしつけは大切です。しかし、あまりガミガミ小言を言うとプレッシャーに。  
 楽しい会話をおりまぜてバランスを大切に。  
 ・大げさに褒めてやる気を引き出そう！  
 叱るよりも褒めて「残さず食べなさい」と言う前に子どもが食べられる量をよそいましょう。  
 ・テレビを消そう！  
 テレビを見ながら食事をする箸の持ち方や食べ方が親の目に入りにくくなります。  
 ・卓上料理で盛り上がりよう！  
 ホットプレートでの焼きそばや手巻き寿司など、子どもはとて喜んでくれます。