



7月の給食だよ

令和7年度 やまぐち保育園

《7月～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
歯ごたえがある食材や切り方を工夫し、噛みごたえのある献立にする。

※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり50～200cc飲んでいきます。
※25日(金)は誕生会です。ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	牛乳	主 食				
1	火	人参ゼリー	牛乳	麦ごはん	かぼちゃのくず煮	切り干しのツナ昆布サラダ	ごぼうの甘辛揚げ	帽子パン・いりこ
2	水	たべっ子どうぶつ	R-1	パン	かき玉汁	カレーポテトサラダ	鶏のマーマレード焼き	きつねおにぎり・漬物
3	木	りんご	牛乳	麦ごはん	もやしと豚肉の甘辛味噌丼	かみかみ和え	五目卵焼き	ホットケーキ・いりこ
4	金	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	ポテトとキャベツのスープ	蓮根とチーズのサラダ	魚の蒲焼風	カルピスマース・せんべい
5	土	ウエハース	ヤクルト	パン	ぎょうざスープ	豚肉のしょうが炒め	パクパクきゅうり漬け	
7	月	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	七夕カレー	マカロニサラダ	ハムステーキ	天の川ソーメン
8	火	バナナ	牛乳	麦ごはん	じゃが芋の味噌汁	五目ビーフン	揚げ出し豆腐 (ほし:煮豆腐)	豆乳クリームトースト・いりこ
9	水	蒸し芋	牛乳	パン	ポトフ	もやしのナムル	鶏マヨ	抹茶マーブルケーキ (ほし:プレーンケーキ)
10	木	ぼたぼた焼き	R-1	麦ごはん	わかめスープ	パリパリサラダ	魚の野菜マヨ焼き	じゃがちゃん・いりこ
11	金	手作りクッキー	牛乳	パン	コンソメスープ	ラザニア	オクラのおかか和え	フルーツポンチ・クラッカー
12	土	卵ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	マセドアンサラダ	ちくわの磯辺揚げ	
14	月	白い風船	ヤクルト	パン	ビーフシチュー	ひじきの和風サラダ	しゅうまい	うどんかりんとう
15	火	りんご	牛乳	麦ごはん	さつま芋団子の味噌汁	拌三絲	栄養揚げ	ロッククッキー・いりこ
16	水	スティック野菜	牛乳	パン	卵スープ	ナポリタン	和風豆乳ハンバーグ	ヨーグルトのフルーチェ風
17	木	雪の宿	R-1	麦ごはん	チンジャオロース丼	チーズ入りコールスロー	すいか	あんこスティックパイ
18	金	ぶどうゼリー	牛乳	麦ごはん	肉じゃが	しらすときゅうりの酢の物	ニラ玉	マーラーカオ・いりこ
19	土	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	パン	麻婆豆腐	ごぼうとコーンのサラダ	ウインナーソーテー	
22	火	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	豆乳スープ	韓国風炒め物	魚のレモン漬け	ミートサンド・いりこ
23	水	バナナ	R-1	パン	肉団子スープ	豚バラピーマン	ごまじゃが	お好み焼き・いりこ
24	木	黄粉芋	牛乳	麦ごはん	カレー豆腐丼	オクラとツナのチーズ和え	かぼちゃの天ぷら	手作り黒ごまアイス・せんべい (ほし:ココアミルクゼリー)
25	金	クラッカーサンド	牛乳		＜誕生会＞ たこ飯・鶏の甘酢・春雨サラダ・清汁・オレンジゼリー			マドレーヌ
26	土	ビスコ	ヤクルト	パン	八宝菜	じゃが芋のドレッシング和え	ちくわの甘煮	
28	月	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	キャベツの味噌汁	ひじきの炒め煮	タンドリーフィッシュ	カラフルクッキー・いりこ (ほし:プレーンクッキー)
29	火	ババロア	牛乳	麦ごはん	南関あげ丼	シソマヨサラダ	かぼちゃの甘煮	ラスク・いりこ
30	水	黒糖みるく	R-1	パン	コーンシチュー	ビーフンサラダ	はんぺんのオーロラ焼き	ゼリー寄せ・バナナ
31	木	りんご	牛乳	麦ごはん	カニカマススープ	ポテトサラダ	レバーのかりん揚げ	ジャージャー麺

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。

【材料】 (大人2人分)

春雨	16g
牛小間切れ肉	50g
人参	25g
玉葱	75g
竹の子水煮	12g
ニラ	2g
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
すりごま(白)	少々
ごま油	少々

★おすすめレシピ★ 『韓国風炒め物』

【作り方】

- 春雨は、お湯につけ戻しておく。戻ったら、春雨は食べやすい大きさに切る。
 - 人参・玉葱・竹の子水煮は、せん切りにする。ニラは5mm長さに切る。
 - 牛肉を炒め、次に玉葱・人参・竹の子を炒める。
 - 野菜が煮えたら、砂糖・濃口しょうゆで味をつける。
 - ①とニラを入れ、炒め、ごま油・すりごまを入れ、味を調える。
- ※甘辛ダレが春雨と絡んで、ご飯が進むおかずです。
大人の方は豆板醬を少々加えると、さらに美味しくなります。

