

令和7年度

7 月 予 定 献 立 表

小樽幼稚園

日	曜 日	3 歳 未 満 児 ・ 以 上 児 共 通					
		主食	副 食			午後のおやつ	
1	火	ごはん	味噌汁（卵）	ほっけ竜田揚げ	甘酢和え	黄桃缶	牛乳 菓子
2	水	うどん	かしわうどん	南瓜しゅうまい	花かつお和え		牛乳 ホットケーキ
3	木	ごはん	味噌汁（もやし）	麻婆豆腐	春雨酢の物		いちごゼリー 菓子
4	金	ロールパン	中華風スープ	鶏肉チリソース風	ビーンズサラダ		牛乳 プチ肉まん
5	土	ごはん	味噌汁（ほうれん草）	チンジャオロースー	ブロッコリーサラダ		牛乳 菓子
7	月	ごはん	ハヤシシチュー	トマトサラダ	パイン缶		牛乳 ココア蒸しパン
8	火	ラーメン	味噌ラーメン	ミニ春巻き	白菜のりサラダ		牛乳 菓子
9	水	食パン	きのこスープ	鮭ムニエル	れんこんサラダ		牛乳 さつま芋スティック
10	木	ごはん	味噌汁（南瓜）	和風ドライカレー	胡麻ネーズ和え		牛乳 菓子
11	金	ごはん	味噌汁（白菜）	高野豆腐の卵とじ	納豆和え	オレンジ	お茶 おやつミート
12	土	ごはん	すまし汁	肉じゃが煮	酢の物		牛乳 菓子
14	月	ごはん	チキンスープ	ハンバーグ	フライドポテト	マカロニサラダ スイカ	ヨーグルト 菓子
15	火	ごはん	味噌汁（玉葱）	山海揚げ	香り漬け		牛乳 菓子
16	水	ごはん	夏野菜カレー	大豆サラダ	パイン缶		牛乳 フレンチトースト
17	木	ラーメン	冷やしラーメン	ミートボール	小松菜のしらす和え		牛乳 南瓜団子
18	金	ロールパン	野菜スープ	ささ身チーズフライ	大根サラダ		りんごジュース 菓子
19	土	ごはん	味噌汁（じゃが芋）	親子煮	なめ茸和え		牛乳 菓子
21	月		海 の 日				
22	火	ごはん	かきたま汁	さば味噌煮	れんこん金平	グレープフルーツ	牛乳 菓子
23	水	ごはん	味噌汁（しめじ）	すき焼き風	中華風サラダ	バナナ	ぶるぶるボンチ
24	木	食パン	白菜スープ	オムレツ	コロコロサラダ		牛乳 菓子
25	金	うどん	卵とじうどん	磯辺揚げ	ブロッコリー味噌マヨ和え		お茶 とうきび
26	土	ごはん	味噌汁（大根）	つくね甘辛煮	ツナ和え		牛乳 菓子
28	月	ごはん	味噌汁（厚揚げ）	やきとり風	きゅうりのさっぱり和え		牛乳 人参パンケーキ
29	火	ごはん	味噌汁（ごぼう）	ジンギスカン	ビーフンサラダ	トマト	牛乳 菓子
30	水	ロールパン	コーンスープ	カレーコロッケ	大豆トマト煮		牛乳 豆腐ドーナツ
31	木	ごはん	味噌汁（さつま芋）	ほっけみりん焼き	キャベツナムル	オレンジ	ぶどうゼリー 菓子

※3歳未満児には、昼食時に牛乳が付きます。

◆◆ 体に大切な水分補給 ◆◆

暑さが増すこの時期は、体温調節のために
たくさん汗をかきます。
上手な水分補給で、元気に夏を乗り切りましょう。



★水分補給のポイント

- ①水分補給の回数を増やしましょう。
水分をこまめに補給しましょう。小さな子供は熱が体に
こもりやすいため、水分が不足するとめまいや発熱など
の症状を招きます。
- ②少量ずつ飲みましょう。
一度に大量のお水を飲む事は避けましょう。飲みすぎは
消化能力を低下させて食欲不振を招きます。
- ③甘い飲み物は避けましょう
甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させるため、空
腹感が感じにくくなります。食事やおやつ以外の
水分補給は『水』や『お茶』を選びましょう。

食中毒を予防しよう！

暑くなると食中毒の危険が増えてきます。
食中毒予防の基本は手洗いです。きれいに見える
手や指にも菌は潜んでいます。
せっけんをつけて、爪や指の間、手のひら、手首などを
しっかり洗いましょう。
洗った後は、乾いた清潔なタオルやハンカチで
拭きましょう。



細菌を ※食中毒予防の三原則※

つけない・増やさない・やっつける

予定献立表による摂取予定栄養量（7月分・月平均値）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
未 満 児	461	15.2	16.0	232	2.3
以 上 児	576	19.0	19.5	277	2.8