



# 7月給食献立表

2025年07月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の風味焼き きゃべつの胡麻ネーズ和え みそ汁	米 三温糖 マヨドレ、すりごま、三温糖	鶏もも肉、みそ 焼きちくわ 豆腐、みそ	きゃべつ、小松菜、人参 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	酒、みりん、しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ベイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
02 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	米 糸こんにゃく、三温糖、なたね油 じゃが芋	さけ みそ、油揚げ	ごぼう、人参 玉ねぎ、小松菜、人参	塩 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 きなこパン	なたね油、きび砂糖、ロールパン 超熟ロール	牛乳 きな粉	精華町産 玉ねぎ、人参使用	塩
03 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜とコーンのサラダ みそ汁	米 なたね油、三温糖 マヨドレ、三温糖	豚肉 ツナ 豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、土生姜 小松菜、人参、コーン 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、酒 しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 小倉ケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 調整豆乳、ゆであずき缶		
04 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の煮つけ じゃが芋の含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さわら 絹厚揚げ、みそ	精華町産 人参使用	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 シュガートースト	グラニュー糖、バター、食パン 6枚切り	牛乳		
07 月 <b>七夕の日</b>	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 コーン焼き 甘酢和え 七夕汁 天の川ゼリー	米 片栗粉 三温糖、すりごま 干しそうめん 天の川ゼリー	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、コーン、土生姜 きゅうり 玉ねぎ、しいたけ、人参、オクラ	塩、こしょう 米酢、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 くずもちアイス(3~5歳児クラス) ソフトせんべい ミルクビスケット(0~2歳児クラス)	ソフトせんべい ミルクビスケット	牛乳		
08 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏の香り煮 添え野菜 みそ汁	米 三温糖 マヨドレ	鶏もも肉 豆腐、みそ	土生姜 きゃべつ、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	しょう油、米酢 塩 煮干し
	午後おやつ	オレンジゼリー チーズ	きび砂糖	チーズ	精華町産 玉ねぎ使用	
09 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 酢豚 野菜スープ	米 なたね油、片栗粉、三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、土生姜 もやし、玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油、米酢、ケチャップ、酒 しょう油(淡)、鰹だし、塩
	午後おやつ	牛乳 こぶ柿(3~5歳児クラス) 塩せんべい(0~2歳児クラス)	こぶ柿 塩せんべい	牛乳		
10 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉と細切り野菜の炒め物 にらと豆腐のスープ	米 なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、竹の子水煮、干しいたけ 玉ねぎ、えのきたけ、にら	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 わらび餅	わらび餅粉、きび砂糖	牛乳 きな粉	アガー 精華町産 玉ねぎ、人参使用	
11 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	トマトライス わかめスープ バナナ	米、じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、コーン きゃべつ、小松菜、人参	鶏がらスープ、カレー粉、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	梅しらすおにぎり	米	ちりめんじゃこ	梅干し	
14 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい 精華町産 じゃが芋使用			
	昼食	ご飯 鯖の塩焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁	米 じゃが芋、なたね油、三温糖	塩さば 油揚げ、ひじき みそ	人参、グリーンピース 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参	しょう油、鰹だし、みりん 煮干し
	午後おやつ	フルーツヨーグルト ポーロ	カクテルゼリー、きび砂糖 ポーロ	ガゼリヨーグルト	パイン缶、みかん缶	
15 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏じゃが 冬瓜のみそ汁	米 精華町産 じゃが芋使用 じゃが芋、突きこんにゃく、三温糖、なたね油	鶏もも肉 みそ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 冬瓜、玉ねぎ、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	すいか 甘辛せんべい	甘辛せんべい	すいか		



\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。  
 今月の給食目標・・・朝ごはんをしっかり食べて登所しましょう。



# 7月給食献立表

2025年07月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
16 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	プルコギ丼 豆腐とわかめのスープ	米、なたね油、ごま油、すりごま、三温糖	牛肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、しめじ、えのきたけ、にら、にんにく	しょう油、酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 帽子パン	無塩バター、きび砂糖、小麦粉、ロールパン	牛乳 卵	精華町産かぼちゃ 人参使用	
17 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	夏野菜カレー さっぱりサラダ ぶどうゼリー	米、なたね油 なたね油、三温糖 ぶどうゼリー	豚肉 ロースハム短冊	かぼちゃ、玉ねぎ、なす、人参 きゃべつ、きゅうり、人参、コーン	カレールー (アレルギーフリー)、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ケーキ 苺味	ケーキ 苺味	牛乳		
18 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれのい照り焼き きゅうりの昆布和え みそ汁	米 三温糖	かれい 塩昆布 みそ、油揚げ	きゅうり なす、玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし(3~5歳児) バナナ(0~2歳児)		牛乳	とうもろこし バナナ	
22 火	午前おやつ	牛乳	精華町産 じゃが芋使用	牛乳		
	昼食	ご飯 洋風金平 みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、すりごま、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	人参、三度豆 玉ねぎ、小松菜	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン コーンご飯のおにぎり	ポップコーン、なたね油 米	牛乳	コーン	塩 塩、しょう油、昆布
23 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 赤魚の煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁	米 三温糖 三温糖	赤魚 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、千切り大根	しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	スパゲティー、なたね油	牛乳 豚肉、青のり	きゃべつ、玉ねぎ	ウスターソース、塩
24 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 とんかつ 添え野菜 みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ	豚肉(ヒレ) 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳		ココア
25 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	なすの香り丼 切干大根のスープ バナナ	米、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖 なたね油	豆腐、豚ひき肉	なす、白ねぎ、三度豆、土生姜 玉ねぎ、人参、千切り大根、青ねぎ	ケチャップ、しょう油 しょう油(淡)、酒、鶏がらスープ、塩、こしょう バナナ
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	きび砂糖、食パン10枚切り	牛乳 調整豆乳、きな粉		
28 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ゆかりご飯 高野豆腐と鶏肉の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、青ねぎ、千切り大根	ゆかり しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	黄桃ゼリー 塩せんべい	きび砂糖 塩せんべい		黄桃缶、アガー	
29 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス 五色サラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	豚肉 ロースハム短冊、わかめ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参、きゅうり バナナ	ハヤシライスルー、塩、こしょう 米酢、しょう油、塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	苺ジャム、食パン10枚切り	牛乳		
30 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 焼肉風 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 油揚げ、みそ、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、にら、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、酒 煮干し
	午後おやつ	ソフール ヨーグルト 塩ビスケット(3~5歳児クラス) ひとくちビスケット(0~2歳児クラス)	塩ビスケット ひとくちビスケット	ソフールヨーグルト		
31 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 みそ汁	米 片栗粉、なたね油 マヨドレ	鶏もも肉、鶏むね肉 みそ	土生姜 きゃべつ、きゅうり、人参 なす、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	しょう油、酒、塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	ミルクパン	牛乳		



\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。  
 今月の給食目標・・・朝ごはんをしっかり食べて登所しましょう。