

給食献立表

2025・7月

日高市立保育所



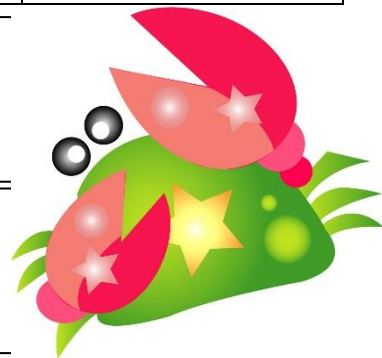
日	曜	3 歳 以 上 児	
		昼 食	お や つ
1	火	ご飯・アジフライ・コールスローサラダ・みそ汁(なめこ、わけぎ)	ジョア・プチスティック
2	水	ご飯・豚肉生姜焼き・ゆでブロッコリー・トマト・みそ汁(豆腐、わかめ)	牛乳・ポテトたこ焼き風
3	木	ご飯・八宝菜・スティックきゅうり・わかめスープ	牛乳・ブルーベリー蒸しパン
4	金	ご飯・さばの塩焼き・ほうれん草とひじきのカニマヨサラダ・みそ汁(きゃべつ、麩)	牛乳・にら入りおやき
5	土	茶・ミートソーススパゲティ	
7	月	ご飯・なすとツナとトマトのカレー・フルーツヨーグルト	牛乳・セタそうめん
8	火	ご飯・赤魚甘辛煮・青菜3色和え・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・きな粉ラスク
9	水	ご飯・ささみレモン焼き・スナップエンドウ・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・五平餅
10	木	ご飯・麻婆茄子・きゅうりの酢の物・レタススープ	牛乳・フライドポテト
11	金	ご飯・カレイ煮付け・小松菜なめたけ和え・みそ汁(かぶ、葉、しめじ)	牛乳・さつまチーズ蒸しパン
12	土	茶・ミートドリア	
14	月	ご飯・豚肉とじゃがいものケチャップ炒め・ゆでブロッコリー・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・とうもろこし
15	火	ご飯・さばの西京焼き・ひじき煮・すまし汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	茶・冷やしうどん
16	水	ご飯・ハンバーグ・パイナップルサラダ・みそ汁(さつまいも、玉ねぎ、ほうれん草)	牛乳・すいか・せんべい
17	木	ご飯・ツナ黄金焼・マカロニサラダ・みそ汁(きゃべつ、油揚げ)	牛乳・バナナ・コーンフレーク
18	金	ご飯・竹輪磯辺揚げ・きゃべつおかか和え・豚汁	茶・おにぎり
19	土	茶・和風ツナスパゲティ	
22	火	ご飯・アジの塩焼き・切干大根煮・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・焼きそば
23	水	ご飯・ポークカレー・キャベツとハムとブロッコリーのサラダ	牛乳・フルーツポンチ
24	木	ご飯・豆腐ナゲット・ラタトゥユ風煮・みそ汁(えのき、わかめ)	牛乳・マカロニきな粉
25	金	ご飯・赤魚西京焼き・きんぴらごぼう・すまし汁(玉ねぎ、かまぼこ、ほうれん草)	牛乳・ホットケーキ
26	土	茶・ナポリタンスパゲティ	
28	月	ご飯・すき焼風煮・キャベツ甘酢和え・みそ汁(小松菜、麩)	牛乳・マヨネーズラスク
29	火	ご飯・鮭塩焼き・肉じゃが・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・お好み焼き
30	水	ご飯・鶏肉マーマレード焼・きゅうりとトマトのおかか和え・みそ汁(じゃがいも、ほうれん草)	茶・しらす炒飯
31	木	ご飯・麻婆豆腐・グレープフルーツ・春雨スープ	牛乳・いちごジャムサンド

～熱中症予防～

熱中症は、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になります。特に乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないといわれ、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため注意が必要です。起床後の水分補給はもちろんのこと、入浴の前後にも水分を取るようにし、登園前に朝ごはんもしっかり食べて、栄養と水分を補給するようにしましょう。

3 歳以上児
エネルギー：525kcal
タンパク質：21.3g
脂 質：16.9g

3 歳未満児
エネルギー：441kcal
タンパク質：18.0g
脂 質：14.6g



★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。
日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索

