

給食献立表

2026・7月

日高市立保育所

日	曜	3歳以上児	
		昼食	おやつ
1	水	ご飯・豚肉とじゃがいものケチャップ炒め・ブロッコリー・みそ汁(小松菜、なめたけ)	ジュース・ビスケット
2	木	ご飯・八宝菜・きゅうり昆布和え・わかめスープ	茶・ブルーベリーヨーグルト
3	金	ご飯・アジの蒲焼・ポテトサラダ・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・とうもろこし
4	土	茶・ミートソーススパゲティ	
6	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・じゃがバター風
7	火	ご飯・さばの西京焼き・切干大根煮・すまし汁(はんぺん、ねぎ、わかめ)	茶・七夕そうめん
8	水	ご飯・ささみオーロラ和え・キャベツとオクラの和え物・みそ汁(えのき、わけぎ)	牛乳・にら入りおやき
9	木	ご飯・麻婆茄子・きゅうりの酢の物・春雨スープ	牛乳・フライドポテト
10	金	ご飯・赤魚甘辛煮・小松菜なめたけ和え・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・きな粉ラスク
11	土	茶・ナポリタンスパゲティ	
13	月	ご飯・すき焼風煮・きゃべつ甘酢和え・みそ汁(玉ねぎ、わかめ)	牛乳・ふかしいも
14	火	ご飯・カレイ煮付け・切干大根サラダ・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・焼きそば
15	水	ご飯・ハンバーグ・パイナップルサラダ・野菜スープ	牛乳・すいか・せんべい
16	木	ご飯・豆腐ナゲット・コールスローサラダ・みそ汁(チンゲン菜、麩)	牛乳・かぼちゃきな粉
17	金	ご飯・鮭のおろし煮・ひじき煮・みそ汁(きゃべつ、油揚げ)	茶・冷やしうどん
18	土	茶・ミートドリア	
21	火	ご飯・さばの塩焼き・肉じゃが・みそ汁(なめこ、わけぎ)	牛乳・しらす炒飯
22	水	ご飯・ポークカレー・コロコロサラダ	牛乳・フルーツポンチ
23	木	ご飯・ツナ黄金焼・マカロニサラダ・みそ汁(さつまいも、わかめ)	牛乳・五平餅
24	金	ご飯・赤魚西京焼き・大根煮・すまし汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	牛乳・お好み焼き
25	土	茶・和風ツナスパゲティ	
27	月	ご飯・豚肉とオクラのレモンソテー・スティックきゅうり・みそ汁(かぶ、葉、しめじ)	牛乳・バナナ・コーンフレーク
28	火	ご飯・鮭マヨ焼・ブロッコリー・トマト・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・マカロニきな粉
29	水	ご飯・冷しゃぶ・かぼちゃそぼろ煮・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・ホットケーキ
30	木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり梅肉和え・レタススープ	牛乳・ポテトたこ焼き風
31	金	冷やしうどん・竹輪磯辺揚げ・グレープフルーツ	茶・おにぎり

～食育クイズ～

6月から旬を迎えるとうもろこし。
甘くて食感もよいので、大好きなお子さまも多いのでは
ないでしょうか？

ところで、とうもろこしにはたくさんのひげがあります。
おおよそ何本あるでしょうか？

①60本 ②600本 ③6000本
答えは右側→

3歳以上児
エネルギー：497kcal
タンパク質：20.6g
脂質：15.9g

3歳未満児
エネルギー：427kcal
タンパク質：18.4g
脂質：14.3g

このクイズは、
食育の大切さを
伝えるために
作成しました。
ぜひ、お子さま
と一緒に楽しみ
ましょう。
日高市立保育所
〒009-0201
日高市

★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

