

市立保育所給食7月分予定献立表

令和7年度

＊行事等により献立を変更する場合があります。

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ	
1	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（卵）、和風ドライカレー、コロコロサラダ	牛乳、菓子	ごはん
2	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、中華きゅうり	牛乳、フレンチトースト	ごはん
3	木	牛乳、果物	ごはん	きのこ汁、味噌煮込み、ブロッコリーサラダ	ジュース、菓子	ごはん
4	金	牛乳、菓子	食パン	人参スープ、鮭ざんぎ、ビーンズサラダ、ジャム	麦茶、冷やしうどん	パン
5	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（かぶ）、肉豆腐、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
7	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（わかめ）、みそ焼肉、ごま酢和え	ミロ、クラッカーサンド	ごはん
8	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁、さば味噌煮、ひじききんぴら、トマト	牛乳、菓子	ごはん
9	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつま芋天ぷら、味噌マヨネーズ和え	牛乳、にんじんパンケーキ	ごはん
10	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（だいこん）、チキンカツ、納豆和え	牛乳、菓子	ごはん
11	金	牛乳、菓子	食パン	コンソメスープ、ミートボール煮、ビーフンサラダ、ジャム	ヨーグルト、フルーツ盛合わせ	パン
12	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（じゃがいも）、すきやき風、花かつお和え	牛乳、菓子	ごはん
14	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（かぼちゃ）、やきとり風、大根サラダ	牛乳、スイートポテト風	ごはん
15	火	牛乳、果物	ごはん	夏野菜カレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
16	水	ヨーグルト		みそラーメン、蒸し鶏の中華風、さつまいも甘煮	牛乳、豆腐ドーナツ	ごはん
17	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（はくさい）、ひき肉信田煮、ナムル	牛乳、菓子	ごはん
18	金	牛乳、菓子	食パン	コンソメスープ、お魚ハンバーグ、かみかみサラダ、ジャム	ヨーグルト、豆乳デザート	パン
19	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（ほうれんそう）、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛乳、菓子	ごはん
21	月			海の日		
22	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（たまねぎ）、鶏肉のチリソース風、かぼちゃ甘煮	牛乳、菓子	ごはん
23	水	ヨーグルト		わかめうどん、かき揚げ、おかか和え	牛乳、ホットケーキ	ごはん
24	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（ごぼう）、麻婆豆腐、春雨サラダ	牛乳、菓子	ごはん
25	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、高野豆腐トマト煮、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	パン
26	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（とうふ）、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛乳、菓子	ごはん
28	月	牛乳、菓子	ごはん	わかめスープ、ビビンバ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
29	火	牛乳、果物	ごはん	ハヤシシチュー、トマトサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
30	水	ヨーグルト		しおラーメン、シューマイ、スティック野菜	麦茶、お好み焼き	ごはん
31	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（さつまいも）、すりみ揚げ、ごま和え、納豆	ジョア、菓子	ごはん

体に必要な水分補給

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。
小さな子どもは、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ことは避けましょう。
飲み過ぎは、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。食事やおやつの時間以外の水分補給は「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。
せっけんをつけて、爪や指の間、手のひら、手首などをしっとり洗いましょう。
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。

＜主食持参の際に注意してください！＞

- ごはんは朝、炊いたものを使用しましょう。
- 冷めてから、フタをしましょう。
- 弁当箱はきれいに洗い、よく乾燥させたものを使用しましょう。

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	脂肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	517	21.8	14.9
以 上 児	小樽市目標値 （副食分）	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 （副食分）	421	20.8	16.6