



今年度初めての果物
5日(火)
ワッサー

食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

2025年度

須坂市教育委員会 子ども課

日/曜	献立		おやつ	午後 午前 (3歳未満児)	給食材料(3色食品群)		
					きいろ 糖や力のもとになるもの	あか 体をつくるもとになるもの	みどり 体の調子をよくするもの
サンプル	1 金	ごはん 牛乳	モロヘイヤのカレーすいとん きゅうりのゆかり和え レバー甘煮 オレンジ	ヨーグルト おかし	中力粉(1等)/小麦粉(皮なし、生)/三温糖/ごま(いり)/のり塩せんべい	豚大型種肉(脂身付、生)/豚肝臓(生)/元氣ヨーグルト	モロヘイヤ(茎葉、生)/アヲナ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/しそ(葉、生)/しょうが(根茎、生)/パセリ/アヲナ/アヲナ/アヲナ
	4 月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 夏野菜のパワーサラダ バナナ	豆腐団子 牛乳	調合油/三温糖/じゃがいもでん粉/ごま油/白玉粉	豚ひき肉(生)/米みそ(淡色辛みそ)/木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/にんにく(りん茎、生)/乾しいたけ(乾)/たけのこ(水煮缶詰)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/にんじん(根、皮剥、生)/にら(葉、生)/モロヘイヤ(茎葉、生)/きゅうり(果実、生)/キャベツ(結球葉、生)/バナナ(生)
	5 火	ごはん 牛乳	豚肉のかりん揚げ 八町きゅうりのピクルス風 じゃがいものみそ汁 ワッサー	おやき(やさい) 牛乳	じゃがいもでん粉/大豆油/三温糖/小麦粉(皮なし、生)/中力粉(1等)/調合油	豚大型種肉(脂身付、生)/カットわかめ/油揚げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/きゅうり(果実、生)/赤色トマト(果実、生)/赤ピーマン(果実、生)/アヲナ(りん茎、生)/ネクターリン(生)/キャベツ(結球葉、生)/にんじん(根、皮剥、生)
	6 水	ごはん 牛乳	手作り夏野菜カレー ミックス漬け グレープフルーツ	サラダせんべい りんごジュース	調合油/小麦粉(皮なし、生)/有塩バター/中力粉(1等)/ごま(いり)/せんべいサラダ味	豚大型種肉(脂身付、生)/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根茎、生)/アヲナ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/なす(果実、生)/青ピーマン(果実、生)/西洋かぼちゃ(果実、生)/キャベツ(結球葉、生)/だいこん(福神漬)/らっきょう(甘酢漬)/きゅうり(果実、生)/グレープフルーツ/白肉種/アヲナ/アヲナ/アヲナ
サンプル	7 木	ごはん 牛乳	白身魚のエスカパーズ 納豆 小松菜のみそ汁 オレンジ	とうもろこし 牛乳	じゃがいもでん粉/大豆油/調合油/三温糖	ホキ(生)/糸引き納豆/米みそ(淡色辛みそ)/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/アヲナ(りん茎、生)/赤色トマト(果実、生)/葉ねぎ(葉、生)/りょくとうもやし(生)/こまつな(葉、生)/えのきたけ(生)/パセリ/アヲナ/アヲナ/アヲナ
	8 金	ごはん 牛乳	冷やし中華 かぼちゃ煮 ワッサー	おかかごまおにぎり 牛乳	中華めん(生)/三温糖/ごま油/ごま(いり)/水稲穀粒(精白米、炊飯米)	豚ロースハム/かつお加工品(かつお節)/普通牛乳	赤色トマト(果実、生)/スイートコーン(缶詰、ホホコト)/にんじん(根、皮剥、生)/乾しいたけ(乾)/きゅうり(果実、生)/西洋かぼちゃ(果実、生)/ネクターリン(生)
	12 火	ごはん 麦茶	春雨の和風スープ ツナサラダ ゆかり バナナ	サラダせんべい ぶどうとりんごジュース	小麦粉(皮なし、生)/普通はるさめ(ゆで)/マネー/アヲナ/調味料(低加り)/せんべいサラダ味/ぶどうとりんごジュース	豚大型種肉(脂身付、生)/乾燥わかめ(煮干し)/マネー(缶詰・油漬・フレーク・イト)	アヲナ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/チンゲンサイ(葉、生)/キャベツ(結球葉、生)/きゅうり(果実、生)/しそ(葉、生)/バナナ(生)
	13 水	ごはん 麦茶	コーンのみそスープ 粉ふき芋 ごま塩 オレンジ	サラダせんべい ぶどうとりんごジュース	小麦粉(皮なし、生)/ごま(いり)/せんべいサラダ味/ぶどうとりんごジュース	豚大型種肉(脂身付、生)/生揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/あおのり(煮干し)	りょくとうもやし(生)/こまつな(葉、生)/にんじん(根、皮剥、生)/スイートコーン(缶詰、ホホコト)/パセリ/アヲナ/アヲナ/アヲナ
サンプル	14 木	ごはん 麦茶	ツナじゃが きやべつ土佐和え ゆかり バナナ	サラダせんべい ぶどうとりんごジュース	調合油/小麦粉(皮なし、生)/三温糖/ごま(いり)/せんべいサラダ味/ぶどうとりんごジュース	マネー(缶詰・油漬・フレーク・イト)/かつお加工品(かつお節)	にんじん(根、皮剥、生)/アヲナ(りん茎、生)/乾しいたけ(乾)/キャベツ(結球葉、生)/きゅうり(果実、生)/しそ(葉、生)/バナナ(生)
	15 金	ごはん 麦茶	豚汁 きゅうりスティック ごま塩 オレンジ	サラダせんべい ぶどうとりんごジュース	小麦粉(皮なし、生)/調合油/マネー/アヲナ/調味料(低加り)/ごま(いり)/せんべいサラダ味/ぶどうとりんごジュース	豚大型種肉(脂身付、生)/生揚げ/米みそ(淡色辛みそ)	アヲナ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/りょくとうもやし(生)/えのきたけ(生)/きゅうり(果実、生)/パセリ/アヲナ/アヲナ/アヲナ
	18 月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 夏野菜のパワーサラダ バナナ	豆腐団子 牛乳	調合油/三温糖/じゃがいもでん粉/ごま油/白玉粉	豚ひき肉(生)/米みそ(淡色辛みそ)/木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/にんにく(りん茎、生)/乾しいたけ(乾)/たけのこ(水煮缶詰)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/にんじん(根、皮剥、生)/にら(葉、生)/モロヘイヤ(茎葉、生)/きゅうり(果実、生)/キャベツ(結球葉、生)/バナナ(生)
	19 火	ごはん 牛乳	豚肉のかりん揚げ 八町きゅうりのピクルス風 じゃがいものみそ汁 ワッサー	パンケーキ 牛乳	じゃがいもでん粉/大豆油/三温糖/小麦粉(皮なし、生)/上新粉/調合油	豚大型種肉(脂身付、生)/カットわかめ/油揚げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)/調整豆乳/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/きゅうり(果実、生)/赤色トマト(果実、生)/赤ピーマン(果実、生)/アヲナ(りん茎、生)/ネクターリン(生)/パセリ/アヲナ(缶詰)
20 水	ごはん 牛乳	手作り夏野菜カレー ミックス漬け グレープフルーツ	ヨーグルト和え おかし	きゅうり 牛乳	調合油/小麦粉(皮なし、生)/有塩バター/中力粉(1等)/ごま(いり)/おかし	豚大型種肉(脂身付、生)/普通牛乳/ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根茎、生)/アヲナ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/なす(果実、生)/青ピーマン(果実、生)/西洋かぼちゃ(果実、生)/キャベツ(結球葉、生)/だいこん(福神漬)/らっきょう(甘酢漬)/きゅうり(果実、生)/グレープフルーツ/白肉種/アヲナ/アヲナ/アヲナ

※保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

【裏面に続く→】

※サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行いますので、ぜひご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

給食のサンプル展示は、料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。

また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

8月の行事食は『おやき』です。
須坂の伝統野菜「八町きゅうり」の提供があります。少しためて皮がうすく甘味のあるきゅうりです。
8月は…食育を推進するお楽しみ給食「すざかさんさん給食DAY」があります。

伝統野菜とは、その地域で古くから栽培されてきた、歴史と気候風土に育まれ多彩な味と香りを持った地方品種と呼ばれる野菜です。

お 風: 夏野菜のタコミート・きゅうりとトマトのマリネ・モロヘイヤとコーンのスープ・パナナ
おやつ: すいか・おかし “すざかさんさん給食DAY”は、園ごとの実施となります。実施日は園だよりをご覧ください。



- 1 にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ピーマン、パプリカは薄切りにする。なすは5mm角に切る。
- 3 鍋に油とにんにくを入れ炒め、ひき肉を入れてさらに炒める。ひき肉に火が通ったら玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、なすを入れ、火が通るまで炒める。
- 4 調味料を合わせておき、3に加え調味する。(水分が多い場合は、水分を飛ばすか片栗粉でとろみをつけてもよい。)
- 5 ご飯にかけて食べる。



3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、“ご飯”の持参をお願いします。

ご飯は当日の朝に炊いたものを、清潔な容器に詰めてご持参ください。

ご飯は腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり、食事のリズムが作りやすく、好成績をたくさん出すことにつながります。

※給食の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。給食の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。

