



7月 献立表 幼児食



○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。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつのおケーキやアイスは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○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。

○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。料理の組み合わせ・調理法・食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。(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。)

2026年度 7月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
1 水	★ごはん 手作り夏野菜カレー ミックス漬け グレープフルーツ	★バナナ ★牛乳	☆ヨーグルト ★プレーンヨーグルト クラッカー	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、元氣 ヨーグルト、プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、なす、青ピーマン、キャバ ツ、きゅうり、福神漬け、らっきや う、グレープフルーツ、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、ク ラッカー	カレー粉、中濃ソー ス、こいくちしょうゆ、 コンソメ、水
2 木	★ごはん チンゲン菜の肉団子スープ かぼちゃのサラダ ひじきの手作りふりかけ オレンジ ★牛乳	★プレーンヨーグルト	豆乳ココアトースト 牛乳	豚ひき肉、かつお節、干しひじき、 飲用牛乳、プレーンヨーグルト、 調製豆乳	万能ねぎ、にんじん、チンゲンサイ 、たまねぎ、かぼちゃ、きゅう り、パレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも 、三温糖、いりごま、フランスパ ン、粉糖	料理酒、食塩、白こ しょう、鶏がらスープ の素、こいくちしょう ゆ、水、こしょう、マヨ ドレ、本みりん、ピュア ココア
3 金	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 もやしのすまし汁	★トマト ★牛乳	のり塩せんべい ショア	豚もも肉、高野豆腐、飲用牛乳、 ショア	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青 ピーマン、干しいたけ、りょくと うもやし、長ねぎ、ほうれんそう、 トマト	うるち米、中華めん、大豆油、サラ ダ油、三温糖、のり塩せんべい	中濃ソース、こいくち しょうゆ、かつおだ し、食塩
6 月 サ ン プ ル	★ごはん 鶏肉マーマレード煮 スティック野菜 キャベツのみそ汁 バナナ	★オレンジ ★牛乳	わんぱく焼き 牛乳	鶏もも肉、油揚げ、飲用牛乳、か つお節	オレンジマーマレード、にんにく、 きゅうり、にんじん、セロリ、キャ ベツ、たまねぎ、バナナ、パレンシ アオレンジ、こまつな、あおのり	うるち米、かたくり粉、いりごま	料理酒、こいくちし ょうゆ、米みそ、マヨ ドレ、煮干しだし、水
7 火	★ごはん 鯉のごま焼き 粉豆腐の炒り煮 そうめん汁 オレンジ	★バナナ	マカロニきな粉 牛乳	さけ、粉豆腐、鶏もも肉、きな粉、 飲用牛乳	しょうが、にんじん、干しいた け、たまねぎ、キャベツ、えのきた け、ほうれんそう、長ねぎ、パレン シアオレンジ、バナナ	うるち米、いりごま、サラダ油、三 温糖、そうめん、マカロニ	こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩、かつお だし
8 水	★ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ グリーンサラダ 米粉のかぼちゃスープ ★牛乳	★プレーンヨーグルト	サラダせんべい りんごジュース	豚ひき肉、押し豆腐、干しひじき、 調製豆乳、飲用牛乳、プレーン ヨーグルト	たまねぎ、レタス、キャベツ、きゅ うり、コーン缶、かぼちゃ、りんご ジュース	うるち米、かたくり粉、オリーブ 油、サラダ油、上新粉、サラダせん べい	食塩、こしょう、トマト ケチャップ、中濃ソー ス、穀物酢、水、鶏が らスープの素
9 木 サ ン プ ル	★ごはん 豚肉のピーマンみそ炒め キャベツのナムル わかめスープ オレンジ	★のり塩せんべい ★牛乳	米粉のかぼちゃ蒸しまん じゅう 牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、飲用牛 乳、調製豆乳	青ピーマン、赤ピーマン、りょくと うもやし、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、パ レンシアオレンジ、かぼちゃ	うるち米、サラダ油、三温糖、か たくり粉、ごま油、いりごま、じゃ がいも、のり塩せんべい、上新粉	米みそ、料理酒、こい ちしょうゆ、穀物 酢、コンソメ、食塩、白 こしょう、水、パーキ ングパウダー
10 金	★ごはん サラダスバグティ レバー甘草煮 野菜スープ	★人参 ★牛乳	☆白玉ぜんざい 牛乳 ★ゆかりおにぎり	ツナ缶、豚レバー、飲用牛乳、木 綿豆腐、ゆで小豆缶	にんじん、きゅうり、キャベツ、た まねぎ、トマト、コーン缶、しょう が、こまつな、りょくとうもやし	うるち米、スパゲッティ、オリーブ 油、いりごま、三温糖、白玉粉	穀物酢、こいくちし ょうゆ、コンソメ、水、食 塩、白こしょう、ゆか り
13 月	★ごはん 鶏の照り焼き カラフルサラダ 星の子スープ バナナ	★きゅうり ★牛乳	きな粉おにぎり 牛乳	鶏もも肉、飲用牛乳、きな粉	トマト、きゅうり、黄パプリカ、た まねぎ、パセリ、オクラ、チンゲン サイ、えのきたけ、バナナ	うるち米、サラダ油、三温糖	本みりん、こいくち しょうゆ、穀物酢、食 塩、こしょう、コンソ メ、水
14 火 サ ン プ ル	★ごはん マスのさっぱり揚げ ごまみそプロッコリー 小松菜のみそ汁	★オレンジ ★牛乳	米粉の豆腐パンケーキ 牛乳	からふとます、高野豆腐、飲用牛 乳、木綿豆腐、調製豆乳	にんにく、レモン、プロッコリー、 キャベツ、コーン缶、こまつな、に んじん、パレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、大豆油、ね りごま、三温糖、サラダ油、上新粉	こいくちしょうゆ、米 みそ、本みりん、煮干 しだし、ベーキングパ ウダー
15 水	★ごはん 手作り夏野菜カレー ミックス漬け グレープフルーツ	★バナナ ★牛乳	プリン ☆おかき	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、生ク リーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、なす、青ピーマン、キャバ ツ、きゅうり、福神漬け、らっきや う、グレープフルーツ、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、プ リンの素、三温糖、おかき	カレー粉、中濃ソー ス、こいくちしょうゆ、 コンソメ、水
16 木	★ごはん チンゲン菜の肉団子スープ かぼちゃのサラダ ひじきの手作りふりかけ オレンジ ★牛乳	★プレーンヨーグルト	豆乳ココアトースト 牛乳	豚ひき肉、かつお節、干しひじき、 飲用牛乳、プレーンヨーグルト、 調製豆乳	万能ねぎ、にんじん、チンゲンサイ 、たまねぎ、かぼちゃ、きゅう り、パレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも 、三温糖、いりごま、フランスパ ン、粉糖	料理酒、食塩、白こ しょう、鶏がらスープ の素、こいくちしょう ゆ、水、こしょう、マヨ ドレ、本みりん、ピュア ココア
17 金	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 もやしのすまし汁	★トマト ★牛乳	ヨーグルト和え ☆おかき	豚もも肉、高野豆腐、飲用牛乳、 プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青 ピーマン、干しいたけ、りょくと うもやし、長ねぎ、ほうれんそう、 トマト、バナナ、みかん缶、パイ ナップ缶、黄桃缶	うるち米、中華めん、大豆油、サラ ダ油、三温糖、おかき	中濃ソース、こいくち しょうゆ、かつおだ し、食塩

21	★ごはん 鮭のごま焼き 粉豆腐の炒り煮 そうめん汁 オレンジ	★バナナ	マカロニきな粉 牛乳	さけ、粉豆腐、鶏もも肉、きな粉、 飲用牛乳	しょうが、にんじん、干しいた け、たまねぎ、キャベツ、えのきた け、ほうれんそう、長ねぎ、パレ ンシアオレンジ、バナナ	うるち米、いりごま、サラダ油、三 温糖、そうめん、マカロニ	こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩、かつお だし
22	★ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ グリーンサラダ 米粉のかぼちゃスープ ★牛乳	★プレーンヨーグルト	すいか ☆おかき	豚ひき肉、押し豆腐、干しひじき、 調製豆乳、飲用牛乳、プレーン ヨーグルト	たまねぎ、レタス、キャベツ、きゅ うり、コーン缶、かぼちゃ、すいか ヨーグルト	うるち米、かたくり粉、オリーブ 油、サラダ油、上新粉、おかき	食塩、こしょう、トマト ケチャップ、中濃ソー ス、穀物酢、水、鶏が らスープの素
23	★ごはん 豚肉のビーマンみそ炒め キャベツのナムル わかめスープ オレンジ	★のり塩せんべい ★牛乳	米粉のかぼちゃ蒸しまん じゅう 牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、飲用牛 乳、調製豆乳	青ピーマン、赤ピーマン、りょくど うもやし、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、パ レンシアオレンジ、かぼちゃ	うるち米、サラダ油、三温糖、か たくり粉、ごま油、いりごま、じゃ がいも、のり塩せんべい、上新粉	米みそ、料理酒、こい くちしょうゆ、穀物 酢、コンソメ、食塩、白 こしょう、水、パーキ ングパウダー
24	★ごはん サラダスパゲティ レバー甘辛煮 野菜スープ	★人参 ★牛乳	☆白玉ぜんざい 牛乳 ★ゆかりおにぎり	ツナ缶、豚レバー、飲用牛乳、木 綿豆腐、ゆで小豆缶	にんじん、きゅうり、キャベツ、た まねぎ、トマト、コーン缶、しょ うが、こまつな、りょくどうもやし	うるち米、スパゲッティ、オリーブ 油、いりごま、三温糖、白玉粉	穀物酢、こいくちし ょうゆ、コンソメ、水、食 塩、白こしょう、ゆか り
27	★ごはん 鶏の照り焼き カラフルサラダ 星の子スープ バナナ	★きゅうり ★牛乳	きな粉おにぎり 牛乳	鶏もも肉、飲用牛乳、きな粉	トマト、きゅうり、黄パプリカ、た まねぎ、パセリ、オクラ、チンゲン サイ、えのきたけ、バナナ	うるち米、サラダ油、三温糖	本みりん、こいくち しょうゆ、食塩、食 塩、こしょう、コンソ メ、水
28	★ごはん マスのさっぱり揚げ ごまみそプロッコリー 小松菜のみそ汁	★オレンジ ★牛乳	米粉の豆腐パンケーキ 牛乳	からふとます、高野豆腐、飲用牛 乳、木綿豆腐、調製豆乳	にんにく、レモン、プロッコリー、 キャベツ、コーン缶、こまつな、に んじん、パレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、大豆油、ね りごま、三温糖、サラダ油、上新粉	こいくちしょうゆ、米 みそ、本みりん、煮干 しだし、パーキングパ ウダー
29	★ごはん 手作り夏野菜カレー ミックス漬 グレープフルーツ	★バナナ ★牛乳	プリン ☆おかき	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、生ク リーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、なす、青ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、福神漬、らっき ょう、グレープフルーツ、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、プ リンの素、三温糖、おかき	カレー粉、中濃ソー ス、こいくちしょうゆ、 コンソメ、水
30	★ごはん 鶏肉マーマレード煮 スティック野菜 キャベツのみそ汁 バナナ	★オレンジ ★牛乳	わんぱく焼き 牛乳	鶏もも肉、油揚げ、飲用牛乳、か つお節	オレンジマーマレード、にんにく、 きゅうり、にんじん、セロリ、キャ ベツ、たまねぎ、バナナ、パレンシ アオレンジ、こまつな、あおのり	うるち米、かたくり粉、いりごま	料理酒、こいくちし ょうゆ、米みそ、マヨド シ、煮干しだし、水
31	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 もやしのすまし汁	★トマト ★牛乳	のり塩せんべい ぶどうとりんごのジュース	豚もも肉、高野豆腐、飲用牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青 ピーマン、干しいたけ、りょくど うもやし、長ねぎ、ほうれんそう、 トマト、ぶどうとりんごのジュース	うるち米、中華めん、大豆油、サラ ダ油、三温糖、のり塩せんべい	中濃ソース、こいくち しょうゆ、かつおだ し、食塩

☆7月の行事食『七夕献立』

メニュー『七夕そうめん』『かぼちゃと豚肉の炒め煮』『バナナ』『しらすのカリカリトースト』

『七夕そうめん』のそうめんは、天の川を想像させ、そうめんの1本1本は織姫の織糸を表しています。七夕は五節供のひとつで、現在では新暦の7月7日に行う地域と、旧暦に合わせて月遅れの8月8日に行う地域があります。



***3歳以上児の主食(ご飯)について**

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めお持ちください。

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を整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。



＜パンをご持参するご家庭へ＞

主食としてパンをご持参いただく場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度をお持ちください。

***窒息につながりやすい食材について**

発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮

サラダスパゲティ

暑い夏にさっぱり食べやすい、
野菜たっぷりのメニューです♪

材料 4人分

- スパゲティ 60g
- オリーブ油 小さじ1/2
- ツナ水煮 60g
- 人参 40g
- きゅうり 60g
- キャベツ 40g
- 玉ねぎ 12g
- トマト 60g
- ホールコーン 20g
- オリーブ油 大さじ1
- 酢 大さじ1弱
- しょうゆ 小さじ2
- 白いりごま 大さじ1/2

A

作り方

- ①スパゲティは固めにゆでてオリーブ油を振って冷ましておく。
- ②人参、きゅうり、玉ねぎ、はせん切りにして、玉ねぎは水にさらしておく。
- ③トマトは一口大に切る。コーンとツナ缶はよく水気を切っておく。
- ④①～③を冷やしておく。
- ⑤Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥食べる直前に①～⑤をボウルに入れて和える

☆7月の給食平均栄養量☆						
	年 齢	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄
	歳	kcal	g	g	mg	mg
目 標 量	1～2	479	19.8	13.3	214	2.0
	3～5	401	20.9	15.6	256	2.2
平 均 栄 養 量	1～2	501	20.7	16.4	290	2.1
	3～5	399	20.1	17.3	260	2.4