

令和7年7月 献立表

きりしま保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ
	1(火)	鶏のバーベキューソース フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 コーン 酢 三温糖 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん 粉寒天 三温糖 水 ルンゼジュース 牛乳
	2(水)	鮭の塩焼き いんげんのおかか和え そうめん汁 ごはん	鮭 塩 いんげん 人参 醤油 粉かつお そうめん わかめ 油揚げ ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 塩 みりん 米	もちろし焼きおにぎり 米 塩 とうもちろし 醤油 牛乳
	3(木)	豚肉のみそ炒め こぶき芋 わかめスープ ごはん	豚肉 きゃべつ 人参 ピーマン 油 みそ 醤油 みりん じゃが芋 ごま 塩 わかめ もやし 玉ねぎ コシメ 醤油 塩 米	麩のラスク 麩 パター 三温糖 牛乳
	4(金)	かれいの照り焼き きゃべつの甘酢和え みそ汁 ごはん	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 きゃべつ、人参、きゅうり 酢 三温糖 醤油 麩 ほうれん草 かつおだし汁 みそ 米	白蒸しパン 小麦粉 卵・キングパウダー 三温糖 水 油 牛乳
	5(土)	和風ちゃんぽん バナナ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 醤油 塩 バナナ	黒糖ロールパン ぼたぼた焼き 牛乳
	7(月)	セタバーグ きゅうりのピクルス 星のマカロニスープ わかめごはん	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 パン粉 酒 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 人参 オクラ きゅうり きゃべつ 酢 三温糖 塩 星型マカロニ 玉ねぎ 人参 コシメ 塩 米 炊き込みわかめ	カップゼリー (ぶどう) 星たべよ (幼児・2歳) お子様せんべい (1歳) 牛乳
	8(火)	オムレツ 中華風トマトサラダ みそ汁 ごはん	卵 小麦粉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 トマト マヨネーズ コーン 三温糖 醤油 酢 塩 ごま油 なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	かぼちゃのサブレ かぼちゃ 小麦粉 三温糖 油 牛乳
	9(水)	さわらの煮付 ごま和え みそ汁 ごはん	さくら 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳
	10(木)	ドライカレー 貝だくさんスープ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しぶどう 生姜 にんにく 油 小麦粉 コシメ ケチャップ ウスターソース 塩 片栗粉 米 小麦粉 じゃが芋 人参 きゃべつ コシメ 醤油 塩	蒸しとうもろこし チーズ 牛乳
	11(金)	揚げ魚の甘だれかけ ほうれん草のゆかり和え すまし汁 ごはん	たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 ほうれん草 もやし きゅうり ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	ストロベリーヨーグルト プレーンヨーグルト いちごジャム 三温糖 お子様せんべい
	12(土)	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 プロセスチーズ	北海道ミルクパン ソフトせんべい 牛乳
	14(月)	麻婆豆腐 たたききゅうり 冬瓜のスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 きゅうり 人参 ごま油 醤油 酢 三温糖 水 塩 冬瓜 小麦粉 小麦粉 えのき ねぎ コシメ 醤油 塩 米	パンパキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 卵・キングパウダー 豆乳 牛乳
	15(火)	鶏のバーベキューソース フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 コーン 酢 三温糖 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん 粉寒天 三温糖 水 ルンゼジュース 牛乳
	16(水)	鮭の塩焼き いんげんのおかか和え そうめん汁 ごはん	鮭 塩 いんげん 人参 醤油 粉かつお そうめん わかめ 油揚げ ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 塩 みりん 米	もちろし焼きおにぎり 米 塩 とうもちろし 醤油 牛乳
	17(木)	豚肉のみそ炒め こぶき芋 わかめスープ ごはん	豚肉 きゃべつ 人参 ピーマン 油 みそ 醤油 みりん じゃが芋 ごま 塩 わかめ もやし 玉ねぎ コシメ 醤油 塩 米	麩のラスク 麩 パター 三温糖 牛乳
	18(金)	かれいのフライ みかんサラダ コンソメスープ ごはん	かれい 小麦粉 卵・キングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶、きゅうり きゃべつ 酢 三温糖 塩 油 豆腐 マカロニ 人参 コシメ 醤油 塩 米	白蒸しパン 小麦粉 卵・キングパウダー 三温糖 水 油 牛乳

令和7年7月 献立表

きりしま保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ
	19(土)	カレーライス バナナ	牛肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 油 加味粉 米 バナナ	カスタードロールパン サラダせんべい 牛乳
	22(火)	オムレツ 中華風トマトサラダ みそ汁 ごはん	卵 ベーコン ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 トマト 100%ジュース 三温糖 醤油 酢 塩 ごま油 なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	かぼちゃのサブレ かぼちゃ 小麦粉 三温糖 油 牛乳
	23(水)	さわらの煮付 ごま和え みそ汁 ごはん	さわら 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳
	24(木)	ミートスパゲティ 具だくさんスープ パン	ミートスパゲティ 合挽き肉 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 醤油 三温糖 塩 小麦粉 ベーコン ジャガイモ 人参 きゃべつ コシカブ 醤油 塩 ロールパン	蒸しとうもろこし チーズ 牛乳
	25(金)	揚げ魚の甘だれがけ ほうれん草のゆかり和え すまし汁 ごはん	たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 ほうれん草 もやし きゅうり ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ 昆布 かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	ストロベリーヨーグルト プレーンヨーグルト いちごジャム 三温糖 お子様せんべい
	26(土)	豚丼 みそ汁	豚肉 玉ねぎ 油 醤油 みりん 三温糖 米 人参 きゃべつ ねぎ かつおだし汁 みそ	ベジロール 雪の宿 牛乳
	28(月)	麻婆豆腐 たたききゅうり 冬瓜のスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ しょうが 生油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 きゅうり 人参 ごま油 醤油 酢 三温糖 水 塩 冬瓜 ベーコン えのき ねぎ コシカブ 醤油 塩 米	パンブキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳
	29(火)	鶏のバーベキューソース フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 しょうが 酢 三温糖 塩 油 ジャガイモ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん 粉寒天 三温糖 水 オレンジジュース 牛乳
	30(水)	鮭の塩焼き いんげんのおかか和え そうめん汁 ごはん	鮭 塩 いんげん 人参 醤油 粉かつお そうめん わかめ 油揚げ ねぎ 昆布 かつおだし汁 醤油 塩 みりん 米	もちろし焼きおにぎり 米 塩 とうもろこし 醤油 牛乳
	31(木)	ビビンバ こぶき芋 わかめスープ ごはん	豚ひき肉 しょうが 油 醤油 酒 三温糖 人参 塩 ほうれん草 醤油 ごま油 ごま 米 ジャガイモ ごま 塩 わかめ もやし 玉ねぎ コシカブ 醤油 塩 米	麩のラスク 麩 パー 三温糖 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です



給食のスプーンとフォークについて

-  印の日はスプーンをお持ちください
-  印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

～給食で使用する食材について～
近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



旬の食材を食べましょう
旬とは…その食材が最もおいしく、栄養豊富な時期です！
夏野菜は…水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗を
かいて失われるミネラルやビタミン類も豊富に含み、だるさや疲
れをとってくれます。沢山食べて夏を乗り切りましょう！





調理室より
7月のおやつに「とうもろこし」が入ります。
食育の一つとして幼児クラスの子供達に、と
うもろこしの皮むきを体験してもらおうと思
います。
豆知識…一本のとうもろこしには約500
～600粒もの実がついていて粒の数
は必ず偶数なん
だそうです！



令和7年7月 献立表

こうたり保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ	延長
	1(火)	鶏のバーベキューソース フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 ｺｰﾝ 酢 三温糖 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん 粉寒天 三温糖 水 ｵﾘｼﾞﾅﾙｼﾞｭｰｽ 牛乳	ゆかりごはん
	2(水)	鮭の塩焼き いんげんのおかか和え そうめん汁 ごはん	鮭 塩 いんげん 人参 醤油 粉かつお そうめん わかめ 油揚げ ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 塩 みりん 米	もちろし焼きおにぎり 米 塩 とうもろこし 醤油 牛乳	ソフト せんべい
	3(木)	豚肉のみそ炒め こぶき芋 わかめスープ ごはん	豚肉 きゃべつ 人参 ﾋﾞｰﾏﾝ 油 みそ 醤油 みりん じゃが芋 ごま 塩 わかめ もやし 玉ねぎ ｺﾝｼﾞﾔ 醤油 塩 米	鮭のラスク 鮭 ﾋﾞﾀｰ 三温糖 牛乳	鶏そぼろ ごはん
	4(金)	かれいの照り焼き きゃべつの甘酢和え みそ汁 ごはん	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 きゃべつ、人参、きゅうり 酢 三温糖 醤油 鮭 ほうれん草 かつおだし汁 みそ 米	白蒸しパン 小麦粉 ﾎｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 三温糖 水 油 牛乳	まがり せんべい
	5(土)	和風ちゃんぽん ごはん (ふりかけ)	中華めん ベーコン キヤベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 醤油 塩 米 鮭わかめ	黒糖ロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	お子様 せんべい
	7(月)	セタバーグ きゅうりのピクルス 星のマカロニスープ わかめごはん	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 パン粉 酒 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 人参 オクラ きゅうり きゃべつ 酢 三温糖 塩 星型ﾏｶﾛﾆ 玉ねぎ 人参 ｺﾝｼﾞﾔ 塩 米 炊き込みわかめ	カップゼリー (ぶどう) 星たべよ (幼児・2歳) お子様せんべい (1歳) 牛乳	若菜ごはん
	8(火)	オムレツ 中華風トマトサラダ みそ汁 ごはん	卵 ﾎｰﾝ ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ﾄﾏﾄ ｱｵﾓﾛｺｰ ｺｰﾝ 三温糖 醤油 酢 塩 ごま油 なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	かぼちゃのサブレ かぼちゃ 小麦粉 三温糖 油 牛乳	鮭ﾌﾙｰｸ ごはん
	9(水)	さわらの煮付 ごま和え みそ汁 ごはん	さくら 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳	ぼたぼた焼き
	10(木)	ドライカレー 具だくさんスープ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ﾋｰﾏﾝ 干しぶどう 生姜 にんにく 油 ｶｰﾎﾟ ｺﾝｼﾞﾔ ケチャップ ウスターソース 塩 片栗粉 米 ﾎｰﾝ じゃが芋 人参 きゃべつ ｺﾝｼﾞﾔ 醤油 塩	蒸しとうもろこし チーズ 牛乳	塩こんぶ ごはん
	11(金)	揚げ魚の甘だれがけ ほうれん草のゆかり和え すまし汁 ごはん	たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 ほうれん草 もやし きゅうり ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	ストロベリーヨーグルト ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 三温糖 お子様せんべい	ムーンライト ビスケット
	12(土)	煮込みうどん ごはん (ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米 若菜	北海道ミルクパン ソフトせんべい 牛乳	お子様 せんべい
	14(月)	麻婆豆腐 たたききゅうり 冬瓜のスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ ｺｰﾝ 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 きゅうり 人参 ごま油 醤油 酢 三温糖 水 塩 冬瓜 ﾎｰﾝ えるのき ねぎ ｺﾝｼﾞﾔ 醤油 塩 米	パンブキンケーキ かぼちゃ ﾏｶｶﾘ 三温糖 卵 小麦粉 ﾎｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 豆乳 牛乳	わかめごはん
	15(火)	鶏のバーベキューソース フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 ｺｰﾝ 酢 三温糖 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん 粉寒天 三温糖 水 ｵﾘｼﾞﾅﾙｼﾞｭｰｽ 牛乳	ゆかりごはん
	16(水)	鮭の塩焼き いんげんのおかか和え そうめん汁 ごはん	鮭 塩 いんげん 人参 醤油 粉かつお そうめん わかめ 油揚げ ねぎ 昆布・かつおだし汁 醤油 塩 みりん 米	もちろし焼きおにぎり 米 塩 とうもろこし 醤油 牛乳	ソフト せんべい
	17(木)	豚肉のみそ炒め こぶき芋 わかめスープ ごはん	豚肉 きゃべつ 人参 ﾋﾞｰﾏﾝ 油 みそ 醤油 みりん じゃが芋 ごま 塩 わかめ もやし 玉ねぎ ｺﾝｼﾞﾔ 醤油 塩 米	鮭のラスク 鮭 ﾋﾞﾀｰ 三温糖 牛乳	鶏そぼろ ごはん
	18(金)	かれいのフライ みかんサラダ コンソメスープ ごはん	かれい 小麦粉 ﾎｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 ﾎﾟﾝﾌﾟ油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶、きゅうり きゃべつ 酢 三温糖 塩 油 豆腐 ｷｬﾝﾎﾟ菜 人参 ｺﾝｼﾞﾔ 醤油 塩 米	白蒸しパン 小麦粉 ﾎｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 三温糖 水 油 牛乳	まがり せんべい

令和7年7月 献立表

こうたり保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ	延長
	19(土)	コンソメラーメン ごはん (ふりかけ)	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コシカ 醤油 塩 米 鮭わかめ	カスタードロールパン サラダせんべい 牛乳	お子様 せんべい
	22(火)	オムレツ 中華風トマトサラダ みそ汁 ごはん	卵 バター ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 かつお かつお かつお 三温糖 トマト マヨネーズ 三温糖 醤油 酢 塩 ごま油 なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	かぼちゃのサブレ かぼちゃ 小麦粉 三温糖 油 牛乳	鮭フレーク ごはん
	23(水)	さわらの煮付 ごま和え みそ汁 ごはん	さわら 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳	ぼたぼた焼き
	24(木)	ミートスパゲティ 具だくさんスープ パン	ミートスパゲティ 合挽き肉 玉ねぎ 人参 油 水 かつお かつお 三温糖 醤油 三温糖 塩 小麦粉 パスタ ジャガイモ 人参 きゃべつ コシカ 醤油 塩 ロールパン	蒸しとうもろこし チーズ 牛乳	塩こんぶ ごはん
	25(金)	揚げ魚の甘だれかけ ほうれん草のゆかり和え すまし汁 ごはん	たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 ほうれん草 もやし きゅうり ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ 昆布 かつおだし汁 醤油 みりん 塩 米	ストロベリーヨーグルト プレーンヨーグルト いちごジャム 三温糖 お子様せんべい	チョイス ビスケット
	26(土)	豚丼 みそ汁	豚肉 玉ねぎ 油 醤油 みりん 三温糖 米 人参 きゃべつ ねぎ かつおだし汁 みそ	ベジロール 雪の宿 牛乳	お子様 せんべい
	28(月)	麻婆豆腐 たたききゅうり 冬瓜のスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ とうもろこし 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 きゅうり 人参 ごま油 醤油 酢 三温糖 水 塩 冬瓜 パスタ えのき ねぎ コシカ 醤油 塩 米	パンキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 バター 砂糖 豆乳 牛乳	わかめごはん
	29(火)	鶏のバーベキューソース フレンチサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 かつお かつお 三温糖 きゃべつ 人参 三温糖 塩 油 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん 粉寒天 三温糖 水 レモンジュース 牛乳	ゆかりごはん
	30(水)	鮭の塩焼き いんげんのおかか和え そうめん汁 ごはん	鮭 塩 いんげん 人参 醤油 粉かつお そうめん わかめ 油揚げ ねぎ 昆布 かつおだし汁 醤油 塩 みりん 米	もちろし焼きおにぎり 米 塩 とうもろこし 醤油 牛乳	ソフト せんべい
	31(木)	ビビンバ ごふき芋 わかめスープ ごはん	豚ひき肉 しょうが 油 醤油 酒 三温糖 人参 塩 ほうれん草 醤油 ごま油 ごま 米 じゃがいも ごま 塩 わかめ もやし 玉ねぎ コシカ 醤油 塩 米	麩のラスク 麩 バター 三温糖 牛乳	鶏そぼろ ごはん

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に

食べて症状が出ないことを確認していただくをお願いします。



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は

フォークの持参は不要です)



旬の食材を食べましょう

旬とは…その食材が最もおいしく、栄養豊富な時期です！



夏野菜は…水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富に含み、だるさや疲れをとってくれます。沢山食べて夏を乗り切りましょう！



調理室より

夏本番！ 夏野菜が給食に登場です。

冬瓜、オクラ、なす、きゅうりetc

園の菜園も色々な野菜が出来ていま

すね。育てる喜び、収穫の喜びを通

して食べる喜びにつながると嬉しい

です！ joy of eating

