令和 7年 7月 給 食 予 定 献 立 表　湯浦保育園

♪給食年間目標♪
楽しく食べよう

日	曜	3歳未満児 おやつ		3歳未満児 主食	昼食 主菜（赤）	昼食 副菜（緑）	昼食 汁物・他（白）	3時のおやつ		行事
1	火	だし汁	せんべい	麦ご飯	鶏肉のマリネ	きゅうりとツナのスパゲッティサラダ	コーンとレタスのスープ	牛乳	みかんゼリー	
2	水	牛乳	チーズ	麦ご飯	鮭の塩焼き	ポテトサラダ	なめこのみそ汁	牛乳	ピザトースト	
3	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	鶏のきじ焼き	オクラのごま和え	タイピーエン	牛乳	とうもろこしご飯	
4	金	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	豆腐ステーキ	きゅうりの中華和え	かきたま汁		アイス	
5	土	牛乳	クッキー	おにぎりを持ってきてください	肉炒め		ヨーグルト	牛乳	せんべい	
7	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	チキンカレー	春雨サラダ	果物	牛乳	ゼリー	七夕集会
8	火	だし汁	クラッカー	麦ご飯	親子丼	キャベツのおかか和え	大豆とひじきのかき揚げ	牛乳	黒糖蒸しパン	
9	水	牛乳	丸ボーロ	麦ご飯	カレー焼きそば	中華風和え	肉団子スープ　のり	牛乳	お菓子	
10	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	つくね蒸し	きんぴらごぼう	キャベツのみそ汁	牛乳	のりおにぎり	
11	金	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	から揚げ	昆布納豆	道産子汁	牛乳	バナナマフィン	
12	土	牛乳	かりんとう	おにぎりを持ってきてください	うどん		プリン	牛乳	ゼリー	
14	月	牛乳	スティックパン	麦ご飯	塩サバ	和風もみのり和え	あおさのみそ汁	牛乳	ヨーグルト	
15	火	だし汁	クラッカー	麦ご飯	ガパオライス	小松菜サラダ	チキンスープ	牛乳	バナナ	
16	水	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	オランダ揚げ	バンバンジーサラダ	オクラのみそ汁	麦茶	塩昆布おにぎり	
17	木	牛乳	チーズ	麦ご飯	鶏の照り焼き	フレンチサラダ	かぼちゃスープ	牛乳	コーンマヨトースト	
18	金	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	夏野菜カレー	バラエティサラダ	果物	牛乳	すなっふ	
19	土				なっまっり					
21	月				海の日					
22	火	だし汁	あられ	麦ご飯	魚の揚げ煮	ごぼうサラダ	ほうれん草のかきたま汁	麦茶	フルーチェ	
23	水	牛乳	黒棒		ジャージャー麺		ワカメスープ　果物		アイス	
24	木	牛乳	ビスケット	黒米飯	変わりハンバーグ	きゅうりとツナの中華サラダ	夏野菜スープ	牛乳	ケーキ	誕生会
25	金	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	ポテトオムレツ	マカロニサラダ	豆腐のみそ汁	牛乳	カレー蒸しパン	
26	土	牛乳	ぜりー	白ごはんを持ってきてください	カレー		果物	牛乳	せんべい	
28	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	魚のクラッカー揚げ	マセドアンサラダ	ほうれん草のみそ汁	麦茶	プリン	
29	火	だし汁	せんべい		冷やしうどん	とり天	ゼリー	牛乳	黄粉おはぎ	
30	水	牛乳	白い風船	麦ご飯	千種焼き	変わりきんぴら	白菜の味噌汁		アイス	
31	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	大豆のカレー煮	春雨の酢の物	シューマイ	麦茶	ゆでとうもろこし	は手作りおやつです

7月の給食目標
食事のマナーを身につけよう

☆★　食事マナーチェック　★☆
－家族みんなで見直してみましょう－

①食事の前は手を洗っていますか？

手にはたくさんのばい菌がついています。食事の前はしっかりと手を洗い、ウイルスから身を守りましょう。

②「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

私たちは、米や肉、魚、野菜などの命あるものを頂いています。食べ物を生産する人、調理してくれる人がいるから、料理を食べることができます。

③正しい姿勢で食べていますか？

ひじはつきません。背筋をのばします。お家でも保育園と同じ姿勢で食べましょう。

④食べ物を口に入れたまま話をしたり、食事中に立ち歩いたりしていませんか？

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。