

令和8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

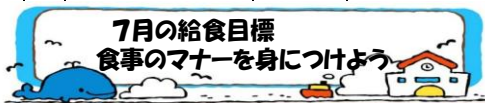
日	曜	3歳未満児			昼 食			3時のおやつ		行 事
		おやつ	主 食		主 菜（赤）	副 菜（緑）	汁物・他（白）			
1	水	牛乳	ふかし芋		ミートソーススパゲッティ	かぼちゃオムレツ	コンソメスープ	牛乳	おやついりこ・バナナ	
2	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	魚のマヨネーズ焼き	ひじきの炒り煮	なめこのみそ汁	アイス		
3	金	牛乳	チーズ	麦ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ	フルーツヨーグルト	麦茶	焼きおにぎり	
4	土	牛乳	クラッカー		たまごサンド		野菜スープ	牛乳	かりんとう	
6	月	牛乳	りんご	麦ご飯	鶏の香味焼き	変わりきんぴら	豆腐のみそ汁	牛乳	ビスケット	
7	火	だし汁	せんべい	麦ご飯	七タカレー	そうめんサラダ	果物	牛乳	七タゼリー	
8	水	牛乳	マカロニ きなこ	麦ご飯	親子丼	即席漬け	大豆とひじきのかき揚げ	麦茶	五穀米のおにぎり	
9	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	鰹のマリネ	かぼちゃのそぼろ煮	豚汁	牛乳	豆腐まんじゅう	
10	金	牛乳	コーン トースト	麦ご飯	スパニッシュオムレツ	ブロッコリーのツナ和え	肉団子スープ	フルーツ白玉		
11	土	牛乳	かりんとう	白ご飯持参	ハヤシライス		ヨーグルト	牛乳	クラッカー	
13	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	鮭の塩焼き	切干大根の炒め煮	じゃが玉汁	麦茶	プリン・ ウエハース	
14	火	だし汁	クラッカー	麦ご飯	豆腐のまり揚げ	オクラのごま和え	そうめん汁	牛乳	かぼちゃの スコーン	
15	水	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	ピーマンの肉詰め	マセドアンサラダ	豆乳みそ汁	牛乳	チーズと野菜 のじゃがもち	
16	木	牛乳	マカロニ きなこ	麦ご飯	ポークソテー アップルソース	温野菜	カレースープ	牛乳	あんこスティック パイ	
17	金	牛乳	米粉蒸しパン		ジャージャー麺	キャベツの塩昆布和え	かきたま汁	葛アイス		
18	土	牛乳	クッキー	白ご飯持参	焼き鳥たまご丼		みそ汁	牛乳	せんべい	
20	月				海の日 					
21	火	だし汁	せんべい	麦ご飯	魚のオープン焼き	小松菜サラダ	レタスと卵のスープ	牛乳	みかんゼリー	
22	水	麦茶	かぼちゃの ポタージュ	麦ご飯	高野豆腐のオランダ煮	スパゲッティサラダ	キャベツのみそ汁	牛乳	ジャコトースト	
23	木	牛乳	ビスケット	焼きそば	鶏のから揚げ	フライドポテト	野菜スープ	ゼリー	パフェ	
24	金	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	夏野菜カレー	具だくさんサラダ	果物	牛乳	おかからーナツ	クッキング
25	土	麦茶	野菜スープ		保育参観					
27	月	牛乳	りんご	麦ご飯	鰹のかば焼き丼	枝豆とツナのサラダ	タイピーエン	麦茶	ヨーグルト・ せんべい	
28	火	だし汁	クラッカー		冷やしためきうどん	中華サラダ	とり天	牛乳	にんじん ケーキ	
29	水	牛乳	チーズ	麦ご飯	豆腐ハンバーグ	粉ふき芋・人参グラッセ	かぼちゃスープ	アイス		
30	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	チンジャオロース	トマトの和風サラダ	汁ビーフン	牛乳	きなこ団子	
31	金	牛乳	ヨーグルト 寒天	麦ご飯	鶏とレバーの マリアナソース	きんぴらごぼう	洋風みそ汁	麦茶	とうもろこし ご飯	 おやつ作り



誕生会
(ずいか割り)

クッキング

は手作りおやつです



★★ 食事マナーチェック ★★
—家族みんなで見直してみよう—

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？

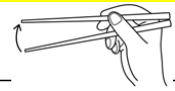
私たちは、米や肉、魚、野菜などの命あるものを
頂いています。食べ物を生産する人、調理してく
れる人がいるから、料理を食べることができます。

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？

⑤はしを正しく持っていますか？



- ①えんぴつを持つように1本持つ。
- ②下のはしは、親指の付け根でささえ、薬指のつめの横に置く。
- ③下のはしは、動かさずに上のはしをうごかす。