2025年

播磨西こども園

7月 献立表

＜保育部＞

播磨町教育委員会

※ 材料の都合で、献立を変更することがあります

	7/1(火)	7/2(水)	7/3(木) 半夏生	7/4(金)	7/5(土)
献立	ごはん ・ 牛乳 肉じゃが 小松菜のナムル 蒸ししゅうまい	ごはん ・ 牛乳 はんぺんのすまし汁 豚肉の甘辛煮 キャベツとハムのかつおサラダ	パン ・ 牛乳 もずくスープ 梅ときのこの和風スパゲッティ たこナゲット	ごはん ・ 牛乳 みそワンタンスープ 野菜のソース炒め とうもろこし	ミニパン ・ 牛乳 ミートスパゲッティ ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ
材料	米 牛乳 豚肉 じゃが芋 にんじん たまねぎ さやいんげん 厚揚げ 小松菜 しゅうまい	米 牛乳 はんぺん 豆腐 にんじん 青ねぎ 豚肉 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし チキンハム 刻み昆布 糸かつお	パン 牛乳 もずく 豆腐 にんじん 鶏ももむね肉 たまねぎ スパゲッティ しめじ ゆかり 乾燥梅 たこナゲット	米 牛乳 豚肉 タンメン たまねぎ たけのこ(水煮) にんじん にら にんにく 豚ひき肉 ビーフン キャベツ とうもろこし	パン 牛乳 スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 粉チーズ トマトピューレ ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

	7/7(月) 七夕	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	7/12(土)
献立	菜めしごはん ・ 牛乳 七夕そうめん汁 星型コロッケ 七夕ゼリー	パン ・ 牛乳 冬瓜スープ 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのごま和え	ごはん ・ 牛乳 がめ煮 鮭の塩焼き ごぼうサラダ	パン ・ 牛乳 コーンスープ 鶏肉の唐揚げ 海と畑のサラダ	園行事のため 給食の実施なし	ごはん 豚すき丼 牛乳 菜っぱのはりはり汁
材料	米 青菜 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ 青ねぎ そうめん にんじん コロッケ 七夕ゼリー	パン 牛乳 冬瓜 鶏ももむね肉 春雨 干ししいたけ にんじん しょうが 豚肉 たまねぎ セロリー ブロッコリー いりごま すりごま	米 牛乳 鶏ももむね肉 厚揚げ 里芋 にんじん さつま揚げ 干ししいたけ さやいんげん 鮭 ささがきごぼう きゅうり いりごま	パン 牛乳 ベーコン たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし クリームコーン 鶏もも肉 米粉 まぐろ油漬け 味付けひじき キャベツ		米 豚肉 たまねぎ はくさい 青ねぎ 麸 牛乳 青菜 豆腐 油揚げ にんじん しょうが
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		お菓子

	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)	7/18(金)	7/19(土)
献立	枝豆ごはん ・ 牛乳 湯葉のすまし汁 さばのみそ煮 冷凍パイナップル	パン ・ いちごジャム 牛乳 コンソメスープ なすのボロネーゼ風	ごはん ・ 牛乳 わかめスープ 回鍋肉風 味つけのり	ごはん ・ ジョア じゃが芋のみそ汁 鰯のかば焼き キャベツときゅうりの香り和え	麦ごはん ・ 牛乳 夏野菜のカレー 春雨サラダ 冷凍みかん	こぎつねごはん 牛乳 うどんとしいたけのすまし汁 青りんごゼリー
材料	米 むき枝豆 牛乳 豆腐 湯葉 焼きかまぼこ にんじん みつば さば しょうが パインアップル	パン いちごジャム 牛乳 焼き豚 えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん マカロニ なす 米粉 豚ひき肉 たまねぎ にんにく	米 牛乳 わかめ 豆腐 鶏ももむね肉 たまねぎ にんじん 豚肉 キャベツ ピーマン にんにく しょうが 味付けのり	米 ジョア じゃが芋 にんじん 豆腐 油揚げ 青ねぎ いわし キャベツ きゅうり 刻み昆布 すだち果汁	米 米粒麦 牛乳 豚肉 たまねぎ にんじん じゃが芋 かぼちゃ なす トマト 粉チーズ トマトピューレ 春雨 きゅうり まぐろ油漬け 冷凍みかん	米 油揚げ にんじん いりごま 牛乳 うどん 豆腐 干ししいたけ にんじん 青ねぎ 青りんごゼリー
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)
献立		ごはん ・ 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 チンジャオロース風 きゅうりのおかか和え	ごはん ・ 牛乳 野菜のすまし汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜と油揚げの煮びたし	パン ・ 牛乳 チンゲンサイのスープ ハムカツ カクテルゼリー	播磨町学校給食展 給食調理員、イベント参加のため 給食の実施なし 	ごはん ビビンバ 牛乳 わかめスープ
材料		米 牛乳 たまねぎ にんじん 油揚げ 豆腐 麸 青ねぎ ピーマン 豚肉 しめじ 白ねぎ しょうが きゅうり 糸かつお	米 牛乳 鶏ももむね肉 豆腐 油揚げ 大根 にんじん 青ねぎ 干ししいたけ 豚肉 しょうが 小松菜	パン 牛乳 チンゲンサイ 豚肉 にんじん 干ししいたけ 春雨 しょうが ハムカツ カクテルゼリー ももシロップ漬け		米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく しょうが 白ねぎ 牛乳 わかめ 豆腐 とうもろこし
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子		お菓子

	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)
献立	わかめごはん ・ 牛乳 じゃが芋と厚揚げの旨煮 キャベツの甘酢和え チーズ	パン ・ 牛乳 ミネストローネ ポテトとお米のささみカツ きゅうりのナムル	ごはん ・ 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の甘辛煮 小松菜の磯香和え	パン ・ 牛乳 中華スープ 白身魚のフライ ビーフンサラダ
材料	米 わかめ 牛乳 豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん さつま揚げ 厚揚げ キャベツ とうもろこし チーズ	パン 牛乳 マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ むき枝豆 パセリ トマト(水煮) 粉チーズ ささみカツ きゅうり	米 牛乳 豆腐 油揚げ にんじん 青ねぎ 鶏もも肉 しょうが にんにく 小松菜 焼ききざみのり	パン 牛乳 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 干ししいたけ にら タンメン 白身魚 ビーフン 小松菜 ノンエッグマヨネーズ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

7月の平均栄養価

エネルギー	457 kcal
たんぱく質	19.5ｇ
脂質	16.3ｇ
カルシウム	238 mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	1.8ｇ
食物繊維	3.2ｇ

★ 暑さに負けない食事をしよう ★

～ 夏に心がけたい食事のとり方 ～

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体の調子を整えましょう。

① 1日3食しっかり食べよう！

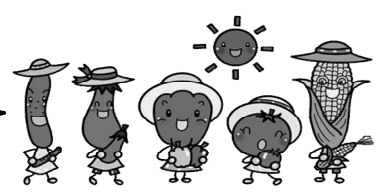
暑くて食欲がわかないこともありますが、食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるようにしましょう。

② 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意しよう！

冷たいものをとりすぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。

普段の水分補給は、水か麦茶などで少量ずつこまめにおこないましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう！



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようのする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

イラスト資料：健学社「食育フォーラム」より