



令和7年7月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください

日野市立保育園



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 火	ジャーチャー麺 甘酢キャベツ 彩りスープ	中華めん/油/砂糖/ かたくり粉/小麦粉/ バター/ココア/	牛乳/豚肉/みそ/ 豆腐	人参/玉ねぎ/ もやし/しょうが/ キャベツ/きゅうり/ ねぎ/かぼちゃ/ チンゲンツアイ/	牛乳 かぼちゃのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 2.5 g	
2 水	ごはん 鶏肉のチャンチャン焼き風 里芋のサラダ なめこ汁	米/油/砂糖/ さといも/ ノンエッグマヨネーズ/ 白ごま	鶏肉/みそ/ツナ/ 豆腐/牛乳/ アイスクリーム	しょうが/キャベツ/ 人参/大根/もやし/ コーン/ねぎ/ きゅうり/なめこ	牛乳 アイスクリーム 菓子 りんごジュース	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.6 g	
3 木	ピピンパ 大根とコーンのサラダ チンゲン菜のスープ	米/油/ごま油/ 砂糖/パン/	豚肉 /豆腐/牛乳	人参/ほうれんそう/ 大根/きゅうり/ コーン/玉ねぎ/ チンゲンツアイ	牛乳 いちごジャムコロネ 菓子 ワルジウム飲料	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.8 g	
4 金	ごはん 鮭のチーズ焼き ジャーマンポテト クリームコーンスープ	米/油/ じゃがいも/砂糖/ 中華めん/ごま油	牛乳/鮭/チーズ/ ベーコン	人参/玉ねぎ/ ピーマン/コーン/ クリームコーン/ いんげん/もやし/ きゅうり	牛乳 冷やし中華 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 3.0 g	
5 土	ツナチャーハン かぼちゃの甘煮 オニオンスープ	米/油/砂糖/ 米粉クレープ/菓子	ツナ/いちご豆乳	人参/しいたけ/ ねぎ/いんげん/ コーン/かぼちゃ/ 玉ねぎ	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 りんごどどんびんジュース	エネルギー 582 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.6 g	
7 月	【七夕献立】 七夕寿司 三色煮浸し お星さまスープ 乳酸菌飲料	米/砂糖/油/ ビーフン	鶏肉/油揚げ/ かまぼこ/ 乳酸菌飲料/牛乳	かんぴょう/人参/ しいたけ/いんげん/ コーン/キャベツ/ ほうれんそう/ねぎ/ 七夕ゼリー	牛乳 七夕ゼリー 菓子 いちご豆乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.4 g 食塩相当 2.2 g	
8 火	鮭クリームソースかけごはん コロコロサラダ キャベツスープ	米/バター/油/ 小麦粉/砂糖/ キャベツ	牛乳/さけ/ スキムミルク/ プレーンヨーグルト	玉ねぎ/人参/ ホワイトマッシュルーム/ いんげん/大根/ きゅうり/万能ねぎ/ キャベツ/パイン缶	牛乳 パインヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 1.9 g	
9 水	ごはん すきやき煮 油揚げとかぼちゃのみそ汁	米/油/しらたき/ ふ/砂糖	豚肉/豆腐/油揚げ/ みそ/牛乳	人参/はくさい/ しいたけ/ねぎ/ かぼちゃ/えのき茸/ 万能ねぎ/りんご	牛乳 冷凍りんご 菓子 ぶどうジュース	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.0 g	
10 木	カラフル豆腐丼 じゃがいものごま酢和え もやしのスープ	米/油/かたくり粉/ じゃがいも/白ごま/ 砂糖/小麦粉/ ノンエッグマヨネーズ	豆腐/豚肉/牛乳/ あおのり/かつお節	ピーマン/玉ねぎ/ 人参/キャベツ/ きゅうり/もやし/ にら/ねぎ	牛乳 お好み焼き ワルジウム飲料	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.2 g	
11 金	ごはん 豚肉の生姜焼 ツナ和え きのこのみそ汁	米/油/かたくり粉/ 砂糖/小麦粉/ バター	牛乳/豚肉/ツナ/ 豆腐/みそ	しょうが/玉ねぎ/ 人参/ ほうれんそう/ 大根/まいたけ/ えのき茸	牛乳 バタークッキー 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 25.3 g 食塩相当 2.4 g	
12 土	和風スパゲッティ フルーツミックス ポテトスープ	スパゲッティ/油/ じゃがいも/米粉ケー キ	ベーコン/わかめ/ いちご豆乳	玉ねぎ/人参/ ピーマン/黄桃缶/ りんご缶/パイン缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 みかんジュース	エネルギー 595 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.2 g	
14 月	ハッシュドポークライス 味噌ドレッシングサラダ 豆腐のスープ	米/油/じゃがいも/ バター/小麦粉/砂糖	豚肉/みそ/豆腐/ 牛乳/ヨーグルト	玉ねぎ/人参/トマト/ いんげん/キャベツ/ きゅうり/コーン/ ほうれんそう/ パイン缶/黄桃缶/ りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト ブルーベリー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.1 g	
15 火	ごはん 鮭の西京焼き 煮びたし なすのみそ汁	米/油/砂糖	牛乳/さけ/みそ/ 油揚げ/豆腐/粉寒天	はくさい/人参/ もやし/なす/ 玉ねぎ/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ寒天 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.9 g	
16 水	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが キャベツのみそ汁	米/油/白ごま/ じゃがいも/ 糸こんにゃく/砂糖	ミルージュ/かつお節 粉末/豚肉/絹ごし豆 腐/みそ/牛乳	人参/玉ねぎ/ いんげん/もやし/ キャベツ/ とうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子 ワルジウム飲料	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 2.1 g	



17 木	スタミナごはん かぼちゃのひじき煮 えのきのスープ	米/油/かたくり粉/ 砂糖/じゃがいも/ バター	豚肉/干ひじき/ 豆腐/牛乳	しょうが/玉ねぎ/ 人参/にら/ かぼちゃ/えのき茸/ コーン	牛乳 蒸しじゃが みかんジュース	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当 2.1 g
18 金	【食育の日献立】 夏野菜のカレーライス フルーツゼリー わかめスープ	米/油/バター/ 小麦粉/砂糖	牛乳/豚肉/豆腐/ わかめ/ スキムミルク/ ヨーグルト	かぼちゃ/人参/ 玉ねぎ/なす/トマト いんげん/ フルーツゼリー	牛乳 ソフトビスケット 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当 2.3 g
19 土	かしわ南蛮うどん じゃがいもの煮物 いちご豆乳	乾しめん/じゃがい も/きび砂糖/ 米粉クレープ/菓子	鶏肉/いちご豆乳	しいたけ/人参/ ねぎ/ほうれんそう	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごどにんじんジュース	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当 3.1 g
22 火	【海の日献立】 もずくどんぶり 胡瓜と大根の華風漬け 海藻スープ	米/油/砂糖/ かたくり粉/砂糖/ ごま油/小麦粉/ バター	豚肉/もずく/ 干ひじき/わかめ/ 豆腐/牛乳/ スキムミルク	人参/ピーマン/ コーン/しょうが/ きゅうり/大根/ 玉ねぎ/黄桃缶	牛乳 もものケーキ 飲むヨーグルト	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当 2.1 g
23 水	ごはん 鮭の黄金焼き 土佐和え じゃがいものみそ汁	米/油/ ノンエッグマヨネーズ/ じゃがいも/	牛乳/さけ/チーズ/ かつお節/みそ/ フローズンヨーグルト	人参/ほうれんそう/ キャベツ/玉ねぎ/ いんげん	牛乳 フローズンヨーグルト 菓子 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.9 g
24 木	チキンライス 野菜のカレーマリネ 水菜のスープ	米/油/砂糖/パン	鶏肉/豆腐/牛乳	玉ねぎ/人参/ いんげん/トマト/ キャベツ/セロリー/ きゅうり/コーン/ みず菜/ブルーベリー	牛乳 ブルーベリージャムサンド 万ルジウム飲料	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当 2.3 g
25 金	回鍋肉丼 たたき胡瓜 青梗菜と豆腐のスープ	米/油/砂糖/ かたくり粉/ごま油	牛乳/豚肉/みそ/ 豆腐/わかめ	人参/キャベツ/ しょうが/しいたけ/ ねぎ/ピーマン/ きゅうり/玉ねぎ/ チンゲンツアイ	牛乳 わかめ御飯 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当 2.5 g
26 土	スパゲッティミートソース フルーツ ポテトコーンスープ	スパゲッティ/油/ 小麦粉/じゃがいも/ 米粉ケーキ	豚肉/いちご豆乳	玉ねぎ/人参/ ピーマン/ ホワイトマッシュルーム/ みかん缶/パイン缶/ クリームコーン缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.0 g
28 月	ごまごはん 西湖豆腐 ビーフンスープ	米/油/黒ごま/ ごま油/砂糖/ かたくり粉/ビーフン/ 小麦粉/黒砂糖	豆腐/豚肉/牛乳	しょうが/たけのこ/ しいたけ/人参/ねぎ/ トマト/いんげん	牛乳 黒砂糖蒸しパン 飲むヨーグルト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 2.0 g
29 火	トマトロールパン マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ いんげんのスープ	パン/シエルマカロニ/ 油/バター/小麦粉/ 砂糖/じゃがいも/ 米	牛乳/鶏肉/ スキムミルク/ かつお節/あおのり	玉ねぎ/人参/ しめじ/キャベツ/ きゅうり/レズン/ いんげん/ゆかり粉	牛乳 梅おかかご飯 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当 3.0 g
30 水	ごはん さけとじゃが芋の煮物 大根のみそ汁	米/油/じゃがいも/ 砂糖	さけ/油揚げ/みそ/ 牛乳	しょうが/いんげん/ 人参/大根/ ほうれんそう/ 小玉すいか	牛乳 小玉すいか 菓子 万ルジウム飲料	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当 2.0 g
31 木	【土用の丑の日献立】 ごはん 蒲焼風ハンバーグ 夏野菜の和え物 とうがんのみそ汁	米/油/かたくり粉/ 砂糖/そうめん	鶏肉/干ひじき/ 豆腐/あおのり/ みそ/牛乳	玉ねぎ/なす/ きゅうり/いんげん/ トマト/とうがん/ 万能ねぎ/もやし/ 人参/みかん缶	牛乳 ひやしそうめん みかんジュース	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当 3.8 g
月平均栄養価					エネルギー 567 kcal 脂質 16.1 g	たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g

食育活動

10 食卓の体験しよう

16日(木)
とうもろこしの皮むきを行います。参加するクラスは各園、異なります。(園日より等でご確認ください。)
皮をむいたとうもろこしは給食室で茹でて午後のおやつで食べます。

食育の日献立 18日(金)

7月の食育の日献立は子どもたちが好きなカレーライスです。カレーの具に夏が旬の野菜を使っています。いつもとひと味違うカレーを味わってください。

9 産地を体験しよう

24日(木)
日野産ブルーベリーを使います

昨年度まで各園が市内のブルーベリー園に出かけて摘み取ったブルーベリーをおやつ時間に食べていました。しかし、ここ数年の猛暑で熱中症を心配する声があり、今年度は市内で収穫されたブルーベリーを各園に配達してもらうことにしました。この日のおやつは給食室で作った手作りジャムをサンドして食べます。

海の日献立 22日(火)

海の日とは国民の祝日で毎年7月の第3月曜日です。この日は「海にありがとうの気持ちを伝え、海に囲まれている日本がより豊かになるようにお願いする日」です。昔から人は海の生き物を食べて生きてきました。今でも魚やわかめ、こんぶなど海のいろいろなものを食べています。
また、海水浴など海で遊んだり、外国から船で海を渡って荷物が届いたりします。
給食は海藻を使ったもずく丼、海藻スープです。いっぱい食べて海にありがとうと伝えましょう。

海の日

令和7年は7月21日(月)です。