



7月給食予定献立表



2025年(令和7年)
釧路市こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上
		汁 も の	主 菜	副 食	おやつ	主食	おやつ	児の望ましい主食
1	火	ジュリアンスープ	タラの香味焼き	ズッキーニ入りポークビーンズ グリーンアスパラ キウイ	★フルーツヨーグルト クラッカー	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
2	水	ひじきと 根菜のみそ汁	長芋と 鶏肉の揚げ煮	華風サラダ トマト オレンジ	牛乳 ★スイートポテト	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
3	木	なめこと ねぎのみそ汁	豚肉の カレーパン粉焼き	ブロッコリーのおかかあえ 拌三条 バナナ	ヤルトジョア(マスカット) おかし	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
4	金	玉ねぎと もやしのみそ汁	カニカマの 豆腐焼き	切干大根ときゅうりのごま和え たまごサラダ パイン	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
5	土	ヤクルト元気 卵とじうどん ヨーグルト バナナ			牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
7	月	大根のみそ汁	えび玉とじ	小松菜の納豆和え 粉吹き芋 バナナ	牛乳 おかし	わかめ ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
8	火	さつま汁	タラのコーン マヨネーズ焼き	パプリカとツナの中華風炒め ひじきの梅ドレッシング キウイ	ヤクルト400LT おかし	ふりかけ ごはん	お茶 バナナ	ごはん
9	水	水菜と 油揚げのみそ汁	筑前煮	ほうれん草のおひたし マッシュパンプキン オレンジ	牛乳 ★きな粉マフィン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
10	木	じゃが芋と わかめのみそ汁	豚肉の ケチャップ焼	春雨の炒め煮 ブロッコリー バナナ	牛乳 ★マッシュマロサンド	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
11	金	小松菜のみそ汁	チキンソテー ポン酢かけ	ビーフンのカレー炒め 二色芋のサラダ パイン	牛乳 おかし	ゆかり ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
12	土	気になる野菜 ちらしスパゲティ ジュース バナナ			牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン
14	月	ハッシュドポーク	華風サラダ(しめじ)	トマト バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	○ ごはん
15	火	冷やしうどん汁	鶏肉と 大根の五目煮	ワカメとツナの和え物 枝豆 キウイ	牛乳 ★バナナケーキ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
16	水	麩と わかめのみそ汁	豆腐の中華炒め	かぼちゃとコーンのクリーム和え煮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ★いも団子	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
誕生会	木	卵スープ		マカロニサラダ	牛乳		牛乳	◎いりま せん
17	木	チキンライス	ヒレカツ	トマト ピーチゼリー	おかし	チキンライス	バナナ	
18	金	高野豆腐と ねぎのみそ汁	ほうれん草と豚肉の ごまだれ和え	さつまいものひじき煮 大根の酢の物 パイン	牛乳 おかし	鮭 ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
19	土	野菜たっぷり うどん プリン バナナ			牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
22	火	けんちん汁	ポテトグラタン	ほうれん草と 大豆・人参の磯和え キウイ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
23	水	チンタンスープ	鶏肉の竜田揚げ	大根きんぴら コールスロー オレンジ	牛乳 ★さつまいもクッキー	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
24	木	豚汁	鮭のさざれ焼き	小松菜とひじきの カレー風味和え バナナ	牛乳 ジャムパン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
25	金	わかめスープ	ハンバーグの トマトソースかけ	人参グラッセ 青菜のじゃこあえ パイン	牛乳 ★ミルクラスク	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
26	土	気になる野菜 五目焼きそば ジュース バナナ			牛乳 おかし	焼きそば	牛乳 バナナ	おにぎり
28	月	玉ねぎのみそ汁	鶏肉のさっぱり煮	もやしとほうれん草のしょう油和え 粉吹き芋 バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
29	火	ねぎと わかめのみそ汁	しょうが焼	おからサラダ(ズッキーニ) 枝豆 キウイ	牛乳 ★豆乳オレンジ寒天	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
30	水	春雨スープ	野菜麻婆豆腐	いんげんとささ身のおかか和え マッシュパンプキン オレンジ	牛乳 ★きなこラスク	ふりかけ ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
31	木	豆苗と 卵のみそ汁	タラのチーズ カレーピカタ	じゃが芋のごま風味サラダ トマト バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせて
ください。○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。



【7月栄養価】

◎1～2歳児

◎3～5歳児

熱 量

491kcal

430kcal

たんぱく質

18.3g

18.7g

脂 質

16.4g

18.8g

食塩相当量

1.3g

1.5g