



こぼとキンダーガーデン 2025年
7月 給食メニュー

～給食室より～

本格的な暑さになってきました。この時期は急に暑くなるため食欲も低下しがちです。夏野菜は水分を多く含んでおり、熱中症対策に効果的であり、ビタミン類も豊富で紫外線から身を守る働きもあります。給食でも夏野菜を多く取り入れているので、暑い夏を乗り切っていきましょう。園で栽培している夏野菜を収穫して食べるのも楽しみですね！

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)※七夕	7月5日(土)
	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) 元氣ヨーグルト	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ポーロ
	ごはん チンジャオロース 春雨のマヨサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん とうふのミートグラタン コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のからあげ キャベツのごま和え 七夕そうめん フルーツ	じゃこごはん みそラーメン キャベツとコーンのサラダ フルーツ
	午後 メロンパンクッキー・牛乳	午後 おかし・ジョア	午後 きなこドーナツ・牛乳	午後 お星さまケーキ・牛乳	午後 おかし・牛乳
	めし 95	めし 95	めし 95	めし 95	めし 95
	豚肉 25	とうふ 35	赤魚 60	鶏肉 45	ちりめんじゃこ 5
	にんじん 15	豚ひき肉 20	さとう 1	しょうゆ 1	青のり粉 0.2
	たけのこ、ピーマン 10	にんじん、たまねぎ 10	しょうが、にんにく 2	いりごま 0.8	いりごま 1
	パプリカ 5	ほうれんそう 10	かたくり粉 1	しょうゆ 14	しょうゆ 2
	しょうが、にんにく 0.3	トマト 15	酒 1	サラダ油 10	ごま油 0.4
	中華だし 0.2	1 かぼちゃ 1	1 かぼちゃ 38	10 キャベツ 10	中華めん 50
	しょうゆ、さとう、酒 1	コンソメ 0.6	にんじん、きゅうり 1.5	6 にんじん 35	15 豚ひき肉 20
	サラダ油 1	小麦粉 3	コーン 3	1 きゅうり 12	6 もやし 15
	はるさめ 7	ソース、バター 2.5	1 コンソメ 0.4	5 コンソメ 5	6 にんじん 15
	にんじん、きゅうり 8	小麦粉 4	マヨネーズ 5	5 ちくわ 4	4 はくさい 20
	コーン 3	チーズ 1	1 にんじん 8	ごまドレッシング 4	10 コーン 10
	ちくわ 0.3	1 キャベツ 35	1 とろろ 8	8 そうめん 4	4 かにかまぼこ 5
	コンソメ 5	にんじん 15	だいこん 13	8 にんじん 15	15 みそ 6
	マヨネーズ 10	とうふ 10	はくさい、オクラ 10	10 しょうが 1	1 しょうが 0.3
	もやし 10	きゅうり、コーン 2	5 コーン 5	5 中華だし 5	1 しょうゆ 1
	ごまつな 10	ハム 0.3	0.5 かまぼこ 0.4	5 青ねぎ 0.3	30 キャベツ 30
	にんじん 10	コンソメ 4	みそ 30	2 めんつゆ 2	2 にんじん 8
	とうふ 0.5	マヨネーズ 10	和風だし 10	フルーツ 30	8 コーン 8
	わかめ 0.4	じゃがいも、にんじん 0.5	きな粉 1	3 さとう 2	8 ちくわ 8
	和風だし 30	だいこん 1	さとう 2	5 ホットケーキミックス 12	7 ごまドレッシング 7
	みそ 30	わかめ 1	白玉粉 5	5 牛乳、バター 8	30 フルーツ 30
	フルーツ 30	コンソメ 35	12 ホットケーキミックス 12	5 さとう 3	
	ホットケーキミックス 10	フルーツ 80	1 いりごま 10	6 たまご 5	
	たまご 0.5	ジョア マスカット 鉄&葉酸	6 サラダ油 6	抹茶、ホイップクリーム	
	さとう 3				
7月7日(月)					
7月8日(火)※コロケクッキング					
7月9日(水)					
7月10日(木)					
7月11日(金)					
7月12日(土)					
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ウエハース
ごはん 鮭のキッシュ 冬瓜のそぼろ煮 コンソメスープ フルーツ	ごはん コロケク ひじきの炒め煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 豚肉とさつまいも煮 蒸し鶏のごまサラダ かきたま汁 フルーツ	ごはん 鶏の照り焼き じゃがいもと卵のケチャップ炒め みそ汁 フルーツ	ごはん つくね焼き 厚揚げと小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ	チキンライス コールスロー コンソメスープ フルーツ
午後 さつまいもきんつば・牛乳	午後 フルーツゼリー・牛乳	午後 たこ焼き風ポテト・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 ヨーグルトポーロ・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 95	めし 95	めし 95	めし 95	めし 95	めし 95
さけ 40	合焼ミンチ 15	さつまいも 40	鶏肉 30	鶏ひき肉 35	鶏肉 10
じゃがいも 20	鶏ひき肉 10	豚肉 25	キャベツ 30	とうふ 25	たまねぎ 10
ほうれんそう 6	じゃがいも 35	にんじん、ごまつな 15	にんじん 15	れんこん 10	にんじん 10
たまねぎ 20	たまねぎ 20	酒 1	ごまつな 3	にんじん 7	ピーマン 5
ベーコン 0.3	小麦粉、たまご 3	さとう、しょうゆ 2	しょうゆ、みりん、さとう 1	1 たまご、パン粉 4	4 コーン 6
コンソメ 4	パン粉 10	サラダ油 1.5	1 サラダ油 0.6	1 酒 1	1 コンソメ 0.4
サラダ油 1	1 サラダ油 5	いりごま 0.6	じゃがいも 35	しょうゆ 0.4	4 ケチャップ 4
たまご 15	ソース 1	鶏ささみ、もやし 25	たまねぎ 10	かたくり粉 2	0.3 パセリ 1
牛乳、チーズ 2	ケチャップ 1	にんじん 20	ウインナー 10	2 厚揚げ 30	1 サラダ油 1
鶏ひき肉 15	ひじき 15	1 キャベツ、トマト、コーン 10	たまご 1	ごまつな 15	25 キャベツ 25
とうがん 30	にんじん 1	いりごま 5	ケチャップ、さとう 5	2 たまねぎ 15	15 にんじん 15
にんじん 20	キャベツ 10	ごまドレッシング 5	サラダ油 1	1 にんじん、コーン 5	5 きゅうり 12
ごまつな 8	ちくわ 5	もやし、えのきたけ 10	えのきたけ 10	さとう 0.8	6 マヨネーズ 6
和風だし 0.2	しょうゆ 2	にんじん 10	だいこん 10	10 しょうゆ 0.5	0.2 コンソメ 0.2
さとう 1	ごま油 0.2	とうふ 13	ごまつな 7	10 しょうゆ 10	
しょうゆ 0.6	和風だし 0.6	ほうれんそう 8	もやし、厚揚げ 0.5	10 しょうゆ 10	
じゃがいも、たまねぎ 10	にんじん、だいこん 10	たまご 10	わかめ 0.4	0.5 しょうゆ 10	10 にんじん 10
とうふ 10	えのきたけ 10	和風だし 0.3	みそ 0.4	0.4 しょうゆ 10	10 はくさい 10
だいこん 0.5	とうふ 13	しょうゆ 0.4	フルーツ 35	35 フルーツ 30	13 コーン 8
わかめ 1	わかめ 0.4	フルーツ 6			6 和風だし 6
コンソメ 1	和風だし 0.4	フルーツ 35			5 コンソメ 1.2
フルーツ 30	みそ 6	じゃがいも 45			30 フルーツ 30
さつまいも 40	フルーツ 30	かたくり粉 3			
さとう 0.3	ゼリーの素 7	コンソメ 0.2			
しお 0.3	ウインナー 4	サラダ油 4			
小麦粉、かたくり粉 0.4	ソース 1	1 しょうゆ 0.3			
サラダ油 0.6	青のり粉 0.3	かつお節 0.2			
7月14日(月)					
7月15日(火)					
7月16日(水)					
7月17日(木)					
7月18日(金)					
7月19日(土)					
午前(未満児) 元氣ヨーグルト	午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ポーロ
夏野菜カレー きゅうりのごまサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん チャプチェ ごまツナサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚の竜田揚げ 厚揚げの卵とじ みそ汁 フルーツ	ひじきごはん かきたまうどん きゅうりとささみの酢の物 フルーツ	ごはん 鶏の和風パスタ ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	おかかのみそご飯 ちゃんぽんめん だいこんのそぼろ煮 フルーツ
午後 おかし・ジョア	午後 おかし・牛乳	午後 ヨーグルト蒸しパン・牛乳	午後 パパロア・牛乳	午後 バナナケーキ・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 95	めし 95	めし 95	めし 95	めし 95	めし 95
豚肉 15	豚肉 15	たら 60	豚ひき肉 15	スバゲティ 20	しらす 5
じゃがいも、たまねぎ 15	たまねぎ、にんじん 10	しょうゆ、酒、しょうが 8	ひじき 4	鶏肉 15	かつお節 0.3
にんじん 10	ピーマン、パプリカ 2	かたくり粉 4	ごまつな 8	4 キャベツ 10	10 ごまつな 10
なす、ズッキーニ 10	しいたけ 4	にんじん 15	油あげ 2	15 ズッキーニ 10	10 ごま油 0.4
トマト 8	はるさめ 4	厚揚げ 20	にんじん 1	2 にんじん 5	5 しょうゆ 0.8
カレーうどん 1	ごま油 2	いりごま、しょうゆ 10	1 フロッコリー 5	1 フロッコリー 5	
サラダ油 1	しょうゆ、さとう 0.1	さつまいも 10	1.5 しめじ 5	5 中華めん 50	15 豚肉 15
きゅうり 30	ごまつな 10	平天 4	55 しょうゆ、めんつゆ 1	1 にんじん 20	20 もやし 20
キャベツ 15	にんじん 15	たまご 8	6 にんじん 2	6 サラダ油 1	10 キャベツ 20
にんじん 15	キャベツ 20	和風だし 0.3	1 青ねぎ 1	2 キャベツ 2	20 キャベツ 20
もやし 15	にんじん 10	しょうゆ 1	1 キャベツ 45	5 じゃがいも 10	8 かまぼこ 8
コーン 10	コーン 10	みりん 2	1 にんじん 10	0.5 しょうゆ 10	10 コーン 10
ちくわ 3	ツナ缶 8	さとう 1	0.5 しょうゆ 10	8 中華だし 5	2 中華だし 2
ごまドレッシング 5	和風だし 0.3	はくさい 10	10 和風だし、しょうゆ 0.4	4 ちくわ 4	1 しょうゆ 1
ごまつな 10	しょうゆ 0.4	じゃがいも 15	15 みりん、めんつゆ 2	2 マヨネーズ 4	0.2 にんにく 0.2
はくさい 10	しょうゆ 10	えのきたけ 10	6 きゅうり、にんじん 20	2 コンソメ 0.5	4 ごま油 0.3
さつまいも 15	もやし 10	わかめ 0.5	20 えのきたけ 10	20 しょうゆ 45	45 だいこん 45
コーン 8	じゃがいも 15	わかめ 0.4	0.5 キャベツ 10	20 えのきたけ 10	15 鶏ひき肉 15
とうふ 10	ごまつな、にんじん 10	和風だし 0.4	0.5 だいこん 10	0.5 いんげん 8	8 いんげん 8
わかめ 0.5	とうふ 13	みそ 5	13 もやし 10	13 もやし 10	10 サラダ油 1
コンソメ 1	和風だし 0.4	フルーツ 6	0.2 わかめ、和風だし 0.4	3 みそ 5	0.2 しょうゆ 1
フルーツ 30	みそ 6	フルーツ 30	30 酢 1	0.2 フルーツ 35	1 しょうゆ 1
ジョア マスカット 鉄&葉酸 80	フルーツ 30	ホットケーキミックス 20	2 さとう 1		1 かたくり粉 1
		ヨーグルト 10	2 フルーツ 35		
		さとう 2	8 バナナの素 8		
		たまご 4	25 マーガリン 2		
			牛乳 25		