

2026年7月



給食だより



滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子育て応援課

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
1	水	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	グリーンオムレツ ジャーマンポテト みそしる	じゃがいも、油、米	卵、ミルク、みそ、 ウインナー、にぼし	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、しめじ、ねぎ、パセリ粉	ぎゅうにゅう ごまビスケット
2	木	ぎゅうにゅう バームクーヘン	パン	きつねうどん しらすあえ オレンジ	うどん、砂糖、 ロールパン	牛乳、うす揚げ、 かまぼこ、しらす干し、 こんぶ、かつお節	とうもろこし、オレンジ、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	ぎゅうにゅう とうもろこし
3	金	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	ぶたにくとなすのみそいため こぶさいも トマト すましじる	じゃがいも、ごま油、 砂糖、片栗粉、米	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、こんぶ、 かつお節	バナナ、トマト、なす、たまねぎ、 チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、 しいたけ、えのきたけ、しょうが	ぎゅうにゅう バナナ
4	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* かたぬきチーズ	ロールパン	牛乳、チーズ	フルーツ	おちゃ おかし*
5	日							
6	月	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	ささみのカレーあげ にんじんしりしり スティックきゅうり すましじる	小麦粉、油、砂糖、 ごま油、米	鶏肉、豆腐、ミルク、 ツナ、こんぶ、 かつお節	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ	ぎゅうにゅう こざかなせんべい
7	火	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	たなばたそうめん にくだんご トマト	そうめん、砂糖、油、 ロールパン	肉団子、卵、かまぼこ、 こんぶ、かつお節	トマト、白桃缶、バナナ、パイナップル、 にんじん、オクラ、干しいたけ	フルーツポンチ
8	水	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	さかなのフライ キャベツのごまびたし みそしる	パン粉、油、小麦粉、 米	魚、ミルク、卵、 みそ、にぼし	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、 たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、 にんじん、パセリ粉	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかりんとう
9	木	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	マーボーどうふ はるさめのちゅうかあえ スモールパン	はるさめ、砂糖、油、 片栗粉、ごま油、米	発酵乳、木綿豆腐、 豚肉、みそ、 しらす干し、わかめ	ブロッコリー、パイナップル、ねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 きゅうり、しょうが	ジョア ビスコ
10	金	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ボークチャップ ブロッコリー レタスのスープ	片栗粉、油、米	豚肉、ミルク	ブロッコリー、レタス、たまねぎ、 ピーマン、しめじ、ねぎ、にんじん、 コーン	ぎゅうにゅう ポーロ
11	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	牛乳、ぼうチーズ	フルーツ	おちゃ おかし*
12	日							
13	月	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	とうにゅうコーンコロッケ ポイルキャベツ トマト ぐだくさんじる	さつまいも、油、米	とうにゅうコーンコ ロッケ、木綿豆腐、 ミルク、みそ、にぼし	トマト、キャベツ、しいたけ、ねぎ、 にんじん、ごぼう	ヤクルト せんべい
14	火	ぎゅうにゅう こぶおかし	パン	ちゃんぽんラーメン ぎょうざ ブロッコリー	中華めん、ごま油、 ロールパン	牛乳、ぎょうざ、豚 肉、なると	メロン、ブロッコリー、キャベツ、 たまねぎ、もやし、にんじん	ぎゅうにゅう メロン
15	水	ぎゅうにゅう バームクーヘン	ごはん	おこのみやきふたまごやき トマト みそしる	じゃがいも、米粉、 油、米	卵、ミルク、鶏肉、 みそ、にぼし、わか め、 かつお節、あおのり	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、ピーマン	ぎゅうにゅう しろいふうせん
16	木	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	さかなのなつやさいソース ブロッコリー はるさめスープ	はるさめ、油、 小麦粉、米	魚、ウインナー	ブロッコリー、チンゲンサイ、 たまねぎ、ピーマン、なす、コーン、 ねぎ、にんじん、しめじ	アイスクリーム



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
17	金	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	とりにくのてりやき キャベツのごまあえ すましじる	じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖、米、ごま	とうにゅう、鶏肉、 豆腐、こんぶ、 かつお節、あおのり	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、 しいたけ、きゅうり、しょうが	とうにゅう じゃがいももち
18	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、 まんがソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし*
19	日							
20	月							
21	火	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	いりどうふ スティックきゅうり トマト すましじる	油、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏肉、かまぼこ、 こんぶ、かつお節	オレンジ、トマト、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、 干しいたけ	ぎゅうにゅう オレンジ
22	水	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	やきざかな こまつなのおかかあえ みそしる	じゃがいも、油、米	魚、厚揚げ、ミルク、 みそ、にぼし、 かつお節	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
23	木	ぎゅうにゅう マンナ	パン	やきそば ブロッコリー たまごスープ	焼きそばめん、油、 片栗粉、ロールパン	牛乳、卵、豚肉	キャベツ、ブロッコリー、もやし、 たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン	ぎゅうにゅう あおりんごゼリー
24	金	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	だいずとごぼうのミンチカツ ツナサラダ すましじる	油、米	だいずとごぼうのミ ンチカツ、豆腐、 ミルク、ツナ水煮、 こんぶ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、 しいたけ、きゅうり	ぎゅうにゅう せんべい
25	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* かたぬきチーズ	ロールパン	牛乳、チーズ	フルーツ	おちゃ おかし*
26	日							
27	月	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	あつあげチャンプルー スティックきゅうり トマト わかめスープ	油、砂糖、米	牛乳、厚揚げ、卵、 わかめ	バナナ、トマト、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、もやし、にんじん、にら	ぎゅうにゅう バナナ
28	火	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	なつやすまいカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	ミルク、豚肉、小魚、 ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、もも缶、みかん 缶、 パイナップル、なす、かぼちゃ、福神漬、 にんじん、トマト、トマトピューレ、 いんげん	ぎゅうにゅう クラッカー・こざかな
29	水	ぎゅうにゅう おととつ	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー チンゲンサイスープ	スパゲティ、油、 バター、ロールパン	牛乳、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、 チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、 えのきたけ、ねぎ、コーン、 グリーンピース	ぎゅうにゅう てつりプリン
30	木	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	わかめとじゃこごはん どんかつ ポイルキャベツ オレンジ オクラのスープ	米、パン粉、油、 小麦粉	豚肉、ウインナー、 卵、 しらす干し、わかめ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、 コーン、オクラ、えのきたけ、 にんじん	やさしいジュース ケーキ
31	金	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのいそべやき なつどうあえ みそしる	じゃがいも、油、 片栗粉、米	魚、ミルク、納豆、 みそ、にぼし、 あおのり	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 もやし、ねぎ、ごぼう	ぎゅうにゅう てつりクッキー



冷たくて甘い食べ物のとりすぎに注意！！

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけ、夏バテの原因になります。