園だより

令和7年7月1日

社会福祉法人　カナの会
チャイルドスクエア狭山広瀬

6/10頃に梅雨入りとなり、7月の上旬には梅雨明けしそうです。例年より早めに準備したプール。保護者の皆様にも水着の用意のご協力をいただきました。ありがとうございます。入る前は少し緊張していても入ってしまうととても楽しそうです。0～2歳児さんもたらいの水を触ったり、ミストにあたり気持ちよさそうにしています。暑い夏を乗り切るためにも適度に太陽の光にあたり、体力作りをしていきたいと思います。今月は、夏祭りがあります。皆様で楽しんでいただけると嬉しいです。

園長　五十嵐冴子

★★★7月の行事予定★★★

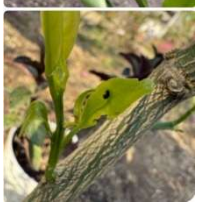
7月　1日(火)～　4日(金)　身体測定
7月　5日(土)　運営委員会
7月10日(火)　避難訓練
7月18日(木)　誕生会
7月26日(土)　夏祭り

☆☆☆ 運動会について ☆☆☆

小学校の体育館、駐車場をお借りする関係で
11月8日(土)⇒10月18日(土)
に、変更させていただきます。
暑さも予想されますが、ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしています。

☆★☆100万人のクラシックライブのご案内☆★☆

8月2日(土)
第1部　10:00～
第2部　11:00～
後日、参加希望、詳細についてお知らせします。



はっぱの裏でみ～つけた！2

ちょうになりました。子どもたちは毎日観察をしていました。ただ･･･残念だったのは、ちょうになるところを見ることができなかったこと。朝、きたらちょうになっていたり、もうすぐかも･･･と観察していても、ちょっと目を離したときにちょうになっていたり･･･瞬間をとらえるのは難しかったですが、子どもたちは、ちょうになったことの喜びでいっぱいでした。

～　お願い　～

〇夏になり、日が長くなってきます。降園時は駐車場での立ち話、遊びなど控えていただきますようお願いします。また、近隣の方の車の出入りもありますので、駐車場では、お子様と手を離さず車まで安全に誘導してください。
〇水遊びをしたり、汗になった衣服を着替えたりと着脱の機会が多くなります。衣類にはわかりやすく名前を書いていただけると助かります。

ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食だより

令和7年度7月
チャイルドスクエア狭山広瀬

梅雨が明けると夏も本番となります。
急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちにもなります。
暑さ対策はしっかりと行い、適度な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。
また、太陽の光をいっぱい浴びたきゅうり、トマト、ピーマン、なすなどの夏野菜は、
ミネラルやビタミンを豊富に含むものもあり、体温を下げる効果があります。
さっぱりと夏野菜サラダや冷たい麺などでしっかりと食べるようにしましょう。

すいぶんほきゅう

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがる時だけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。

しかし清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。甘い飲み物を避け麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6ヶ月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！　思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

お手軽簡単♫マカロニきな粉

＊材料（小人2人前）

・マカロニ・・・大さじ2（30ｇ）
・きな粉・・・小さじ4（約9ｇ）
・砂糖・・・小さじ3（約9ｇ）
・塩・・・小さじ1/5

＊作り方

①鍋でマカロニを茹でる。
②きな粉を半分ずつにし、片方には砂糖を混ぜておく。
③茹で上がったマカロニの水気を切り、砂糖なしのきな粉を絡める。
④次に砂糖入りのきな粉と塩を絡めれば完成♫

★新鮮な野菜の見分け方★

なす・・・へたにトゲがあり、皮は濃い紫色、ハリとツヤがあるもの
きゅうり・・・緑色が濃く、イボイボがトゲのようにとがっているもの
オクラ・・・産毛がしっかりある、濃い緑色の物
トマト・・・へたやガクが濃い緑色で枯れていないもの、全体の色が均一で皮にハリがあるもの、持ってずっしりと重たいもの、お尻の部分の放射線状の線がはっきりしているもの

7月の行事食予定

7月7日(月)七夕メニュー
7月18日(金)誕生日会メニュー
7月25日(金)夏祭りメニュー
7月31日(木)土用の丑メニュー

令和7年7月 献 立 表

チャイルドスクエア狭山広瀬(以上児)

日		曜	昼食	昼おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		アレルギー
1	15	火	ごはん　夏野菜キーマカレー トマトサラダ　わかめスープ　麦茶	牛乳 さつま芋入り ポンデケージョ	牛乳　ぶたひき肉　だいず スキムミルク　わかめ　豆腐 パルメザンチーズ	米　★サラダ油　ごま ★ごま油　白玉粉　さつまいも ★薄力粉　★砂糖	たまねぎ　コーン　ズッキーニ なす　きゅうり　トマト 根深ねぎ　えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：571kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25g 脂質：22.2g	炭水化物：74.6g 食塩相当量：1.9g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆ごま
2	16	水	ごはん　鶏のレモン照り焼き 高野豆腐となすの味噌炒め 味噌汁（小松菜・油揚げ）　麦茶	牛乳 ツナそうめん	牛乳　鶏むね　高野豆腐 ★赤みそ　油揚げ　★白みそ ツナ油漬缶　わかめ	米　★砂糖　★サラダ油 そうめん・ひやむぎ	レモン果汁　なす　にんじん こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：27.7g 脂質：14g	炭水化物：62.6g 食塩相当量：2.3g	小麦 乳 鶏肉 大豆
3	17	木	ごはん　豚肉の生姜焼き 里芋の和風ポテトサラダ 味噌汁（冬瓜・わかめ）　麦茶	牛乳 しらす青菜おにぎり	牛乳　豚もも　ツナ水煮缶 かつお節　わかめ　★白みそ しらす	米　★砂糖　★サラダ油 さといも　ごま	たまねぎ　にんじん　もやし きゅうり　梅干し　とうがん 葉ねぎ　こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.2g 脂質：16.7g	炭水化物：76.9g 食塩相当量：1.8g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
4		金	パン盛合せ　チキントマト煮 スパサラダ　コーンスープ　麦茶	牛乳 おからドーナツ	鶏もも　だいず　ロースハム 牛乳　スキムミルク　おから 豆乳	食パン　★砂糖 マカロニ・スパゲッティ ホットケーキミックス　バター ★サラダ油　グラニュー糖	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　トマト缶 きゅうり　コーン クリームコーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：27.5g 脂質：23.5g	炭水化物：72.8g 食塩相当量：2.4g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
5	19	土	ねぎ塩豚丼　みかんヨーグルト 味噌汁（豆腐・じゃがいも）　麦茶	牛乳 ジャムサンド(苺)	豚もも　ヨーグルト　豆腐 ★白みそ　牛乳	米　ごま　★砂糖　じゃがいも 食パン　いちごジャム	たまねぎ　根深ねぎ　こまつな みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：416kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g 脂質：8g	炭水化物：68.2g 食塩相当量：1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
7		月	七夕そうめん　鶏肉のゆかり焼き 短冊サラダ　ヨーグルトinゼリー(桃) 麦茶	牛乳 七夕クッキー(2色)	ささみ　鶏もも　ヨーグルト 牛乳	そうめん・ひやむぎ　★砂糖 ★ごま油　バター　★サラダ油 ★薄力粉	オクラ　にんじん　コーン だいこん　きゅうり　かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.3g 脂質：11.4g	炭水化物：64.1g 食塩相当量：2.9g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
8	22	火	ごはん　夏野菜ハンバーグ ブロッコリーとウィンナーの炒め物 カレースープ　麦茶	牛乳 ほうれん草牛乳もち	牛乳　ぶたひき肉　鶏レバー 高野豆腐　きなこ	米　パン粉　★片栗粉　★砂糖 ★サラダ油　じゃがいも	たまねぎ　なす　コーン ブロッコリー　もやし こまつな　ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.2g 脂質：21.4g	炭水化物：74g 食塩相当量：1.5g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
9	23	水	麻婆豆腐丼　ひじきのマヨサラダ すまし汁（とろろ昆布、しいたけ） 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳　ぶたひき肉　豆腐 ★白みそ　★赤みそ　ひじき ツナ油漬缶　プロセスチーズ	米　★ごま油　★砂糖 ★片栗粉　食パン	にら　エリンギ　根深ねぎ にんじん　こまつな　しいたけ ピーマン　コーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.1g 脂質：21g	炭水化物：69.7g 食塩相当量：2.5g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
10	24	木	ごはん　カレイのチリソース風 青菜納豆　味噌汁（豆腐・わかめ） 麦茶	牛乳 人参ケーキ	牛乳　かれい　ひきわり納豆 わかめ　豆腐　★白みそ　豆乳	米　★砂糖　★ごま油 ホットケーキミックス　バター	たまねぎ　根深ねぎ　にんじん ほうれんそう　もやし えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：520kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：29.4g 脂質：14.9g	炭水化物：73g 食塩相当量：1.6g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
11		金	ジャージャー麺風　ジャーマンポテト バナナ　麦茶	牛乳 ふりかけおにぎり	牛乳　ぶたひき肉　★白みそ ★赤みそ　ロースハム　いりこ かつお節	中華めん　★ごま油　★砂糖 ★片栗粉　じゃがいも ★オリーブ油　米　ごま	根深ねぎ　きゅうり　コーン キャベツ　たまねぎ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：624kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25g 脂質：17.9g	炭水化物：99.7g 食塩相当量：2.1g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
12	26	土	カレーライス コンソメスープ（わかめ・コーン） 麦茶	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳　豚肩ロース　わかめ	米　じゃがいも　★薄力粉　★ 砂糖	たまねぎ　にんじん えのきたけ　コーン ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ：470kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.4g 脂質：16.7g	炭水化物：69.3g 食塩相当量：1.9g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉
14	28	月	ごはん　さばの味噌マヨ焼き もやしのカレー炒め すまし汁（ほうれん草、えのき）　麦茶	牛乳 豚肉青菜 チャーハン	牛乳　さば　★白みそ ロースハム　豚肩ロース	米　パン粉　★サラダ油 ★ごま油	もやし　にんじん　たまねぎ しいたけ　ほうれんそう えのきたけ　こまつな 根深ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：572kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25.9g 脂質：23.2g	炭水化物：71.8g 食塩相当量：1.9g	小麦 乳 さば 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
18		金	パン盛合せ　チキントマト煮 スパサラダ　コーンスープ　麦茶	カルピス おからドーナツ	鶏もも　だいず　ロースハム 牛乳　スキムミルク　おから 豆乳	食パン　★砂糖 マカロニ・スパゲッティ 乳酸菌飲料　ホットケーキミックス　バター　★サラダ油 グラニュー糖	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　トマト缶 きゅうり　コーン クリームコーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：540kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.5g 脂質：19.7g	炭水化物：72.1g 食塩相当量：2.3g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
25		金	ごはん　鶏のから揚げ&ウィンナー とうもろこし　ブロッコリー　バナナ すまし汁（切干大根・人参・しいたけ） 麦茶	牛乳 アメリカンドック	牛乳　鶏もも　豆乳	米　★片栗粉　★薄力粉 ★サラダ油　とうもろこし ホットケーキミックス	ブロッコリー　バナナ 切干大根　にんじん　しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：793kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26g 脂質：31.1g	炭水化物：108g 食塩相当量：2.5g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 大豆
29		火	ごはん　肉野菜炒め(鶏) きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁（豆腐・なめこ）　麦茶	牛乳 きな粉バナナ蒸しパン	牛乳　鶏もも　わかめ　豆腐 ★白みそ　きなこ	米　★砂糖　★ごま油 ホットケーキミックス ★サラダ油　バター	キャベツ　たまねぎ　にんじん もやし　きゅうり　コーン なめこ　わけぎ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：499kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.5g 脂質：15.6g	炭水化物：73.7g 食塩相当量：1.5g	小麦 乳 バナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆ごま
30		水	ごはん　なすの松風焼き 切干大根とハムのサラダ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）　麦茶	牛乳 いちご豆乳プリン	牛乳　鶏ひき肉　鶏レバー 豆腐　だいず　★白みそ ロースハム　油揚げ　豆乳 クリーム　寒天	米　★片栗粉　ごま ★サラダ油　★砂糖 いちごジャム	なす　にんじん　たまねぎ 切干大根　きゅうり レモン果汁　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：505kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.7g 脂質：19.3g	炭水化物：66.4g 食塩相当量：1.3g	乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
31		木	豆腐のひつまぶし風　南瓜そぼろあん すまし汁(冬瓜・椎茸)　麦茶	牛乳 メロン	牛乳　豆腐　ひじき　刻みのり 鶏ひき肉	米　★片栗粉　★砂糖	れんこん　しいたけ　にんじん かぼちゃ　グリンピース とうがん　葉ねぎ　メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.2g 脂質：11.1g	炭水化物：78.2g 食塩相当量：1.6g	小麦 乳 鶏肉 大豆

給食MEMO

※献立内容は変更する場合がございますので、ご了承下さい。

※★は調味料になっています。

※7日(月)は七夕メニュー、18日(金)は誕生日会メニュー、25日(金)は夏祭りメニュー、31日(木)は土用の丑メニューになっています。

※食育予定：里芋洗い⇒2日(水)うさぎ/16日(水)りす　　もやしちぎり⇒7日(月)ひよこ

エリンギ割き＆椎茸石づき取り⇒8日(火)りす/22日(火)きりん

玉ねぎ皮むき⇒14日(月)ぱんだ　　とうもろこし皮むき⇒24日(木)うさぎ

きゅうり叩き⇒29日(火)ぱんだ

令和7年7月 献 立 表

チャイルドスクエア狭山広瀬(未満児)

日		曜	献立名 朝おやつ	献立名 昼食	献立名 昼おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		アレルギー
1	15	火	牛乳 マリー	ごはん　夏野菜キーマカレー トマトサラダ　わかめスープ　麦茶	牛乳 さつま芋入り ポンデケージョ	牛乳　ぶたひき肉　だいず スキムミルク　わかめ　豆腐 パルメザンチーズ	米　★サラダ油　ごま ★ごま油　白玉粉　さつまいも ★薄力粉　★砂糖	たまねぎ　コーン　ズッキーニ なす　きゅうり　トマト 根深ねぎ　えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：469kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.2g 脂質：18.3g	炭水化物：61.4g 食塩相当量：1.6g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆ごま
2	16	水	牛乳 星たべよ	ごはん　鶏のレモン照り焼き 高野豆腐となすの味噌炒め 味噌汁（小松菜・油揚げ）　麦茶	牛乳 ツナそうめん	牛乳　鶏むね　高野豆腐 ★赤みそ　油揚げ　★白みそ ツナ油漬缶　わかめ	米　★砂糖　★サラダ油 そうめん・ひやむぎ	レモン果汁　なす　にんじん こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.7g 脂質：12.1g	炭水化物：49.3g 食塩相当量：1.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆
3	17	木	牛乳 ビスコ	ごはん　豚肉の生姜焼き 里芋の和風ポテトサラダ 味噌汁（冬瓜・わかめ）　麦茶	牛乳 しらす青菜おにぎり	牛乳　豚もも　ツナ水煮缶 かつお節　わかめ　★白みそ しらす	米　★砂糖　★サラダ油 さといも　ごま	たまねぎ　にんじん　もやし きゅうり　梅干し　とうがん 葉ねぎ　こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：14.2g	炭水化物：62g 食塩相当量：1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
4		金	麦茶 マンナ （ウェハース）	パン盛合せ　チキントマト煮 スパサラダ　コーンスープ　麦茶	牛乳 おからドーナツ	鶏もも　だいず　ロースハム 牛乳　スキムミルク　おから 豆乳	食パン　★砂糖 マカロニ・スパゲッティ ホットケーキミックス　バター ★サラダ油　グラニュー糖	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　トマト缶 きゅうり　コーン クリームコーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.8g 脂質：19.5g	炭水化物：58.7g 食塩相当量：1.9g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
5	19	土	麦茶 お菓子	ねぎ塩豚丼　みかんヨーグルト 味噌汁（豆腐・じゃがいも）　麦茶	牛乳 ジャムサンド(苺)	豚もも　ヨーグルト　豆腐 ★白みそ　牛乳	米　ごま　★砂糖　じゃがいも 食パン　いちごジャム	たまねぎ　根深ねぎ　こまつな みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：342kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.3g 脂質：6.3g	炭水化物：56.1g 食塩相当量：1g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
7		月	麦茶 マンナ （ビスケット）	七夕そうめん　鶏肉のゆかり焼き 短冊サラダ　ヨーグルトinゼリー(桃) 麦茶	牛乳 七夕クッキー (2色)	ささみ　鶏もも　ヨーグルト 牛乳	そうめん・ひやむぎ　★砂糖 ★ごま油　バター　★サラダ油 ★薄力粉	オクラ　にんじん　コーン だいこん　きゅうり　かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：360kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.9g 脂質：9.5g	炭水化物：54.3g 食塩相当量：2.5g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
8	22	火	牛乳 マリー	ごはん　夏野菜ハンバーグ ブロッコリーとウィンナーの炒め物 カレースープ　麦茶	牛乳 ほうれん草牛乳もち	牛乳　ぶたひき肉　鶏レバー 高野豆腐　きなこ	米　パン粉　★片栗粉　★砂糖 ★サラダ油　じゃがいも	たまねぎ　なす　コーン ブロッコリー　もやし こまつな　ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.4g 脂質：17.5g	炭水化物：60.7g 食塩相当量：1.2g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
9	23	水	牛乳 星たべよ	麻婆豆腐丼　ひじきのマヨサラダ すまし汁（とろろ昆布、しいたけ） 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳　ぶたひき肉　豆腐 ★白みそ　★赤みそ　ひじき ツナ油漬缶　プロセスチーズ	米　★ごま油　★砂糖 ★片栗粉　食パン	にら　エリンギ　根深ねぎ にんじん　こまつな　しいたけ ピーマン　コーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：454kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18g 脂質：17.8g	炭水化物：58g 食塩相当量：2.1g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
10	24	木	牛乳 ビスコ	ごはん　カレイのチリソース風 青菜納豆　味噌汁（豆腐・わかめ） 麦茶	牛乳 人参ケーキ	牛乳　かれい　ひきわり納豆 わかめ　豆腐　★白みそ　豆乳	米　★砂糖　★ごま油 ホットケーキミックス　バター	たまねぎ　根深ねぎ　にんじん ほうれんそう　もやし えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.3g 脂質：12.7g	炭水化物：58.6g 食塩相当量：1.1g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
11		金	牛乳 マンナ （ウェハース）	ジャージャー麺風　ジャーマンポテト バナナ　麦茶	牛乳 ふりかけおにぎり	牛乳　ぶたひき肉　★白みそ ★赤みそ　ロースハム　いりこ かつお節	中華めん　★ごま油　★砂糖 ★片栗粉　じゃがいも ★オリーブ油　米　ごま	根深ねぎ　きゅうり　コーン キャベツ　たまねぎ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：515kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.1g 脂質：15g	炭水化物：81.8g 食塩相当量：2g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
12	26	土	牛乳 お菓子	カレーライス コンソメスープ（わかめ・コーン） 麦茶	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳　豚肩ロース　わかめ 寒天	米　じゃがいも　★薄力粉　★ 砂糖	たまねぎ　にんじん えのきたけ　コーン ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ：374kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.1g 脂質：13.2g	炭水化物：55.5g 食塩相当量：1.7g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉
14	28	月	牛乳 マンナ （ビスケット）	ごはん　さばの味噌マヨ焼き もやしのカレー炒め すまし汁（ほうれん草、えのき）　麦茶	牛乳 豚肉青菜 チャーハン	牛乳　さば　★白みそ ロースハム　豚肩ロース	米　パン粉　★サラダ油 ★ごま油	もやし　にんじん　たまねぎ しいたけ　ほうれんそう えのきたけ　こまつな 根深ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：462kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.3g 脂質：18.8g	炭水化物：57.5g 食塩相当量：1.5g	小麦 乳 さば 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
18		金	麦茶 マンナ （ウェハース）	パン盛合せ　チキントマト煮 スパサラダ　コーンスープ　麦茶	カルピス おからドーナツ	鶏もも　だいず　ロースハム 牛乳　スキムミルク　おから 豆乳	食パン　★砂糖 マカロニ・スパゲッティ 乳酸菌飲料　ホットケーキミックス　バター　★サラダ油 グラニュー糖	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　トマト缶 きゅうり　コーン クリームコーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.4g 脂質：16.5g	炭水化物：58.2g 食塩相当量：1.8g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
25		金	牛乳 マンナ （ウェハース）	ごはん　鶏のから揚げ＆ウィンナー とうもろこし　ブロッコリー　バナナ すまし汁（切干大根・人参・しいたけ） 麦茶	牛乳 アメリカンドック	牛乳　鶏もも　豆乳	米　★片栗粉　★薄力粉 ★サラダ油　とうもろこし ホットケーキミックス	ブロッコリー　バナナ 切干大根　にんじん　しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：628kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：24.3g	炭水化物：86g 食塩相当量：1.9g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 大豆
29		火	牛乳 マリー	ごはん　肉野菜炒め(鶏) きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁（豆腐・なめこ）　麦茶	牛乳 きな粉バナナ蒸しパン	牛乳　鶏もも　わかめ　豆腐 ★白みそ　きなこ	米　★砂糖　★ごま油 ホットケーキミックス ★サラダ油　バター	キャベツ　たまねぎ　にんじん もやし　きゅうり　コーン なめこ　わけぎ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：412kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.1g 脂質：12.8g	炭水化物：60.3g 食塩相当量：1.2g	小麦 乳 バナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆ごま
30		水	牛乳 星たべよ	ごはん　なすの松風焼き 切干大根とハムのサラダ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）　麦茶	牛乳 いちご豆乳プリン	牛乳　鶏ひき肉　鶏レバー 豆腐　だいず　★白みそ ロースハム　油揚げ　豆乳 クリーム　寒天	米　★片栗粉　ごま ★サラダ油　★砂糖 いちごジャム	なす　にんじん　たまねぎ 切干大根　きゅうり レモン果汁　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：412kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18g 脂質：16.1g	炭水化物：52.3g 食塩相当量：1.1g	乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
31		木	牛乳 ビスコ	豆腐のひつまぶし風　南瓜そぼろあん すまし汁(冬瓜・椎茸)　麦茶	牛乳 メロン	牛乳　豆腐　ひじき　刻みのり 鶏ひき肉	米　★片栗粉　★砂糖	れんこん　しいたけ　にんじん かぼちゃ　グリンピース とうがん　葉ねぎ　メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：376kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.5g 脂質：9.8g	炭水化物：63g 食塩相当量：1.3g	小麦 乳 鶏肉 大豆

給食MEMO

※献立内容は変更する場合がございますので、ご了承下さい。

※★は調味料になっています。

※7日(月)は七夕メニュー、18日(金)は誕生日会メニュー、25日(金)は夏祭りメニュー、31日(木)は土用の丑メニューになっています。

※食育予定：里芋洗い⇒2日(水)うさぎ/16日(水)りす　　もやしちぎり⇒7日(月)ひよこ

エリンギ割き＆椎茸石づき取り⇒8日(火)りす/22日(火)きりん

玉ねぎ皮むき⇒14日(月)ぱんだ　　とうもろこし皮むき⇒24日(木)うさぎ

きゅうり叩き⇒29日(火)ぱんだ

令和7年7月 献 立 表

チャイルドスクエア狭山広瀬(完了期)

日		曜	献立名 朝おやつ	献立名 昼食	献立名 昼おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		アレルギー
1	15	火	牛乳 マリー	ごはん　夏野菜キーマカレー トマトサラダ　わかめスープ　麦茶	牛乳 さつま芋入り ポンデケージョ	牛乳　ぶたひき肉　だいず スキムミルク　わかめ　豆腐 パルメザンチーズ	米　★サラダ油　ごま ★ごま油　白玉粉　さつまいも ★薄力粉　★砂糖	たまねぎ　コーン　ズッキーニ なす　きゅうり　トマト 根深ねぎ　えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：414kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.4g 脂質：16.4g	炭水化物：54.3g 食塩相当量：1.2g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆ごま
2	16	水	牛乳 星たべよ	ごはん　鶏のレモン照り焼き 高野豆腐となすの味噌炒め 味噌汁（小松菜・油揚げ）　麦茶	牛乳 ツナそうめん	牛乳　鶏むね　高野豆腐 ★赤みそ　油揚げ　★白みそ ツナ油漬缶　わかめ	米　★砂糖　★サラダ油 そうめん・ひやむぎ	レモン果汁　なす　にんじん こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：332kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.1g 脂質：10.8g	炭水化物：43.7g 食塩相当量：1.5g	小麦 乳 鶏肉 大豆
3	17	木	牛乳 ビスコ	ごはん　豚肉の生姜焼き 里芋の和風ポテトサラダ 味噌汁（冬瓜・わかめ）　麦茶	牛乳 しらす青菜おにぎり	牛乳　豚もも　ツナ水煮缶 かつお節　わかめ　★白みそ しらす	米　★砂糖　★サラダ油 さといも　ごま	たまねぎ　にんじん　もやし きゅうり　梅干し　とうがん 葉ねぎ　こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：392kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18g 脂質：12.7g	炭水化物：55.1g 食塩相当量：1.2g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
4		金	麦茶 マンナ （ウェハース）	パン盛合せ　チキントマト煮 スパサラダ　コーンスープ　麦茶	牛乳 おからドーナツ	鶏もも　だいず　ロースハム 牛乳　スキムミルク　おから 豆乳	食パン　★砂糖 マカロニ・スパゲッティ ホットケーキミックス　バター ★サラダ油　グラニュー糖	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　トマト缶 きゅうり　コーン クリームコーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.5g 脂質：17.5g	炭水化物：53.9g 食塩相当量：1.7g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
5	19	土	麦茶 お菓子	ねぎ塩豚丼　みかんヨーグルト 味噌汁（豆腐・じゃがいも）　麦茶	牛乳 ジャムサンド(苺)	豚もも　ヨーグルト　豆腐 ★白みそ　牛乳	米　ごま　★砂糖　じゃがいも 食パン　いちごジャム	たまねぎ　根深ねぎ　こまつな みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：297kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.2g 脂質：5.6g	炭水化物：49.6g 食塩相当量：1g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
7		月	麦茶 マンナ （ビスケット）	七夕そうめん　鶏肉のゆかり焼き 短冊サラダ　ヨーグルトinゼリー(桃) 麦茶	牛乳 七夕クッキー(2色)	ささみ　鶏もも　ヨーグルト 牛乳	そうめん・ひやむぎ　★砂糖 ★ごま油　バター　★サラダ油 ★薄力粉	オクラ　にんじん　コーン だいこん　きゅうり　かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：31+kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.7g 脂質：8.3g	炭水化物：47.6g 食塩相当量：2.3g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
8	22	火	牛乳 マリー	ごはん　夏野菜ハンバーグ ブロッコリーとウィンナーの炒め物 カレースープ　麦茶	牛乳 ほうれん草牛乳もち	牛乳　ぶたひき肉　鶏レバー 高野豆腐　きなこ	米　パン粉　★片栗粉　★砂糖 ★サラダ油　じゃがいも	たまねぎ　なす　コーン ブロッコリー　もやし こまつな　ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：403kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.9g 脂質：15.7g	炭水化物：53.9g 食塩相当量：1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
9	23	水	牛乳 星たべよ	麻婆豆腐丼　ひじきのマヨサラダ すまし汁（とろろ昆布、しいたけ） 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳　ぶたひき肉　豆腐 ★白みそ　★赤みそ　ひじき ツナ油漬缶　プロセスチーズ	米　★ごま油　★砂糖 ★片栗粉　食パン	にら　エリンギ　根深ねぎ にんじん　こまつな　しいたけ ピーマン　コーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：408kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.4g 脂質：16.4g	炭水化物：51.2g 食塩相当量：1.8g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
10	24	木	牛乳 ビスコ	ごはん　カレイのチリソース風 青菜納豆　味噌汁（豆腐・わかめ） 麦茶	牛乳 人参ケーキ	牛乳　かれい　ひきわり納豆 わかめ　豆腐　★白みそ　豆乳	米　★砂糖　★ごま油 ホットケーキミックス　バター	たまねぎ　根深ねぎ　にんじん ほうれんそう　もやし えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：377kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.4g 脂質：11.4g	炭水化物：52g 食塩相当量：1g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
11		金	牛乳 マンナ （ウェハース）	ジャージャー麺風　ジャーマンポテト バナナ　麦茶	牛乳 ふりかけおにぎり	牛乳　ぶたひき肉　★白みそ ★赤みそ　ロースハム　いりこ かつお節	中華めん　★ごま油　★砂糖 ★片栗粉　じゃがいも ★オリーブ油　米　ごま	根深ねぎ　きゅうり　コーン キャベツ　たまねぎ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.7g 脂質：13.3g	炭水化物：71.9g 食塩相当量：1.8g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
12	26	土	牛乳 お菓子	カレーライス コンソメスープ（わかめ・コーン） 麦茶	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳　豚肩ロース　わかめ	米　じゃがいも　★薄力粉　★ 砂糖	たまねぎ　にんじん えのきたけ　コーン ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ：329kcal	炭水化物：49g 食塩相当量：1.2g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉
14	28	月	牛乳 マンナ （ビスケット）	ごはん　さばの味噌マヨ焼き もやしのカレー炒め すまし汁（ほうれん草、えのき）　麦茶	牛乳 豚肉青菜チャーハン	牛乳　さば　★白みそ ロースハム　豚肩ロース	米　パン粉　★サラダ油 ★ごま油	もやし　にんじん　たまねぎ しいたけ　ほうれんそう えのきたけ　こまつな 根深ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：406kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.1g 脂質：16.7g	炭水化物：51g 食塩相当量：1.5g	小麦 乳 さば 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
18		金	麦茶 マンナ （ウェハース）	パン盛合せ　チキントマト煮 スパサラダ　コーンスープ　麦茶	カルピス おからドーナツ	鶏もも　だいず　ロースハム 牛乳　スキムミルク　おから 豆乳	食パン　★砂糖 マカロニ・スパゲッティ 乳酸菌飲料　ホットケーキミックス　バター　★サラダ油 グラニュー糖	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　トマト缶 きゅうり　コーン クリームコーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：402kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.4g 脂質：14.8g	炭水化物：53.4g 食塩相当量：1.6g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
25		金	牛乳 マンナ （ウェハース）	ごはん　鶏のから揚げ＆ウィンナー とうもろこし　ブロッコリー　バナナ すまし汁（切干大根・人参・しいたけ） 麦茶	牛乳 アメリカンドック	牛乳　鶏もも　豆乳	米　★片栗粉　★薄力粉 ★サラダ油　とうもろこし ホットケーキミックス	ブロッコリー　バナナ 切干大根　にんじん　しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：566kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.1g 脂質：22.3g	炭水化物：76.4g 食塩相当量：1.8g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 大豆
29		火	牛乳 マリー	ごはん　肉野菜炒め(鶏) きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁（豆腐・なめこ）　麦茶	牛乳 きな粉バナナ蒸しパン	牛乳　鶏もも　わかめ　豆腐 ★白みそ　きなこ	米　★砂糖　★ごま油 ホットケーキミックス ★サラダ油　バター	キャベツ　たまねぎ　にんじん もやし　きゅうり　コーン なめこ　わけぎ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：365kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.1g 脂質：11.5g	炭水化物：53.8g 食塩相当量：1.2g	小麦 乳 バナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆ごま
30		水	牛乳 星たべよ	ごはん　なすの松風焼き 切干大根とハムのサラダ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）　麦茶	牛乳 いちご豆乳プリン	牛乳　鶏ひき肉　鶏レバー 豆腐　だいず　★白みそ ロースハム　油揚げ　豆乳 クリーム　寒天	米　★片栗粉　ごま ★サラダ油　★砂糖 いちごジャム	なす　にんじん　たまねぎ 切干大根　きゅうり レモン果汁　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：359kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.8g 脂質：14.3g	炭水化物：46.6g 食塩相当量：1.1g	乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
31		木	牛乳 ビスコ	豆腐のひつまぶし風　南瓜そぼろあん すまし汁(冬瓜・椎茸)　麦茶	牛乳 メロン	牛乳　豆腐　ひじき　刻みのり 鶏ひき肉	米　★片栗粉　★砂糖	れんこん　しいたけ　にんじん かぼちゃ　グリンピース とうがん　葉ねぎ　メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：332kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.9g 脂質：8.8g	炭水化物：55.7g 食塩相当量：1.3g	小麦 乳 鶏肉 大豆

給食MEMO

※献立内容は変更する場合がございますので、ご了承下さい。

※★は調味料になっています。

※7日(月)は七夕メニュー、18日(金)は誕生日会メニュー、25日(金)は夏祭りメニュー、31日(木)は土用の丑メニューになっています。

※食育予定：里芋洗い⇒2日(水)うさぎ/16日(水)りす　　もやしちぎり⇒7日(月)ひよこ

エリンギ割き＆椎茸石づき取り⇒8日(火)りす/22日(火)きりん

玉ねぎ皮むき⇒14日(月)ぱんだ　　とうもろこし皮むき⇒24日(木)うさぎ

きゅうり叩き⇒29日(火)ぱんだ

令和7年7月　献立表

チャイルドスクエア狭山広瀬（離乳食）

日		曜日	離乳後期		離乳中期		離乳初期	
			主食	副食	主食	副食	主食	副食
1	15	火	3倍がゆ～軟飯	ひき肉と夏野菜の煮物　トマトサラダ わかめスープ　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	ひき肉と夏野菜の煮物　トマト野菜煮 和風スープ　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	白身魚ペースト　トマトペースト　和風スープ 麦茶
2	16	水	3倍がゆ～軟飯	鶏のレモン照り煮　高野豆腐となすの味噌煮 味噌汁（小松菜）　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	鶏肉煮　高野豆腐となすの煮物 和風スープ（小松菜）　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	豆腐ペースト　小松菜・人参ペースト 和風スープ　麦茶
3	17	木	3倍がゆ～軟飯	豚肉の生姜焼き　じゃが芋煮 味噌汁（玉ねぎ・わかめ）　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	白身魚と野菜煮　じゃがいも煮 和風スープ(玉ねぎ)　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	白身魚ペースト　じゃが芋・人参ペースト 和風スープ　麦茶
4	18	金	食パン	チキントマト煮　スパサラダ風　コーンスープ 麦茶	パンかゆ	チキントマト煮　コロコロ野菜煮 コーンスープ　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	豆腐ペースト　ブロッコリー・人参ペースト 和風スープ　麦茶
5	19	土	ねぎ塩豚雑炊	みかんヨーグルト 味噌汁（豆腐・じゃがいも）　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	鶏肉煮　ヨーグルト 和風スープ(豆腐・じゃがいも）　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	豆腐ペースト　小松菜・玉ねぎペースト 和風スープ　麦茶
7		月	七夕そうめん	鶏肉のみそ煮　短冊サラダ　ヨーグルト　麦茶	そうめん	鶏肉煮　短冊サラダ　ヨーグルト　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	白身魚ペースト　大根・人参ペースト 和風スープ　麦茶
8	22	火	3倍がゆ～軟飯	夏野菜ハンバーグ　ブロッコリーのおかか煮 和風スープ（小松菜・じゃがいも）　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	高野豆腐となすの煮物　ブロッコリー煮 和風スープ（小松菜）　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	豆腐ペースト　ブロッコリー・じゃが芋ペースト 和風スープ　麦茶
9	23	水	麻婆豆腐雑炊	ひじき煮　すまし汁（ふ）　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	豆腐のおかか煮　青菜の煮物 和風スープ（ふ）　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	豆腐ペースト　小松菜・人参ペースト 和風スープ　麦茶
10	24	木	3倍がゆ～軟飯	カレイの玉ねぎソース　青菜納豆 味噌汁（豆腐・わかめ）　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	カレイの玉ねぎあんかけ　納豆煮 和風スープ(豆腐）　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	白身魚ペースト　ほうれん草・玉ねぎペースト 和風スープ　麦茶
11		金	ジャージャー麺風 煮込みうどん	じゃが芋と野菜煮　バナナ　麦茶	煮込みうどん	じゃが芋と野菜煮　バナナ煮　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	豆腐ペースト　じゃが芋・キャベツペースト 和風スープ　麦茶
12	26	土	3倍がゆ～軟飯	肉じゃが　和風スープ（わかめ・コーン） 麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	白身魚の野菜煮　和風スープ(玉ねぎ)　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	白身魚ペースト　じゃが芋・人参ペースト 麦茶
14	28	月	3倍がゆ～軟飯	たらの味噌煮　もやしの炒め煮 和風スープ(ほうれん草)　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	たらのだし煮　人参玉ねぎ煮 和風スープ(ほうれん草）　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	白身魚ペースト　人参・玉ねぎペースト 和風スープ　麦茶
25		金	3倍がゆ～軟飯	鶏の照り煮　ブロッコリーのおかか煮　バナナ すまし汁（人参）　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	鶏肉煮　ブロッコリー煮　バナナ煮 和風スープ(人参)	10倍がゆ～7倍がゆ	豆腐ペースト　ブロッコリー・人参ペースト 和風スープ
29		火	3倍がゆ～軟飯	肉野菜炒め(鶏)　きゅうりの和え物 味噌汁（豆腐）　麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	肉野菜煮　コロコロきゅうり煮 和風スープ(豆腐）　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	豆腐ペースト　キャベツ・玉ねぎペースト 和風スープ　麦茶
30		水	3倍がゆ～軟飯	なすの松風焼き　春雨煮　味噌汁（キャベツ） 麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	ひき肉と夏野菜の煮物　コロコロ野菜煮 和風スープ（キャベツ）　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	白身魚ペースト　キャベツ・人参ペースト 和風スープ　麦茶
31		木	3倍がゆ～軟飯	豆腐の甘辛煮　南瓜そぼろあん　すまし汁（ふ） 麦茶	7倍がゆ～5倍がゆ	豆腐のおかか煮　南瓜の煮物 和風スープ（ふ）　麦茶	10倍がゆ～7倍がゆ	豆腐ペースト　かぼちゃペースト　和風スープ 麦茶