

# 令和7年7月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥7(月)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。



1 火				2 水				3 木				4 金				5 土	
にくじゃが きりぼしだいこんさらだ たまごすーぷ ばなな				しろみさかなのとまとに つるむらさきとはむあえもの もやしとあつあげのみそしる きうい				ぶたにくしょうがやき かぶのうめあえ とうふとわかめみそしる おれんじ				とりにくからあげおろしに こーるすろーさらだ じゃがいもとねぎのみそしる ばいなっぷる					
熱量	415	炭水化物	68.9	熱量	387	炭水化物	54.9	熱量	410	炭水化物	49.4	熱量	399	炭水化物	59.1		
蛋白質	15.6	食塩相当量	1.6	蛋白質	21.3	食塩相当量	1.5	蛋白質	14.3	食塩相当量	1.5	蛋白質	17.4	食塩相当量	1.4		
脂質	8.6			脂質	9.1			脂質	17.2			脂質	10.3				
3時	ぎゅうにゆう せんべい			3時	さくらんぼゼリー せんべい			3時	ぎゅうにゆう てづくりあげばん			3時	よーぐると ばなな				

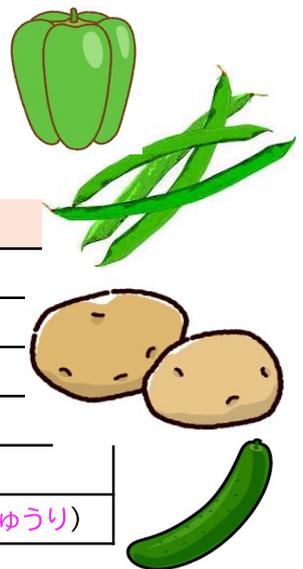
7 お誕生会				8 火				9 水				10 木				11 金				12 土	
そぼろどん えびふらい そうめんじる ふるーちえ				やさしいためかれーあじ かぼちゃに わんたんすーぷ おれんじ				みーとろーふ ほうれんそうちゅうかあえ じゃがいもとわかめみそしる きうい				すぶた しゅうまい きやべつとえのきのみそしる ばなな				やきさかな きゅうりとつなさらだ とんじる すいか					
熱量	432	炭水化物	60.8	熱量	414	炭水化物	60.8	熱量	378	炭水化物	55.7	熱量	453	炭水化物	63.7	熱量	388	炭水化物	53.5		
蛋白質	21.9	食塩相当量	1.6	蛋白質	14.4	食塩相当量	1.4	蛋白質	16	食塩相当量	1.4	蛋白質	18.4	食塩相当量	1.2	蛋白質	19.2	食塩相当量	1.2		
脂質	11.3			脂質	12.5			脂質	10.1			脂質	13.9			脂質	10.8				
3時	たなばたゼリー ほしのせんべい			3時	ぎゅうにゆう ひやしやきいも			3時	ぎゅうにゆう くりーむぼん			3時	じょあ せんべい			3時	なつまつりだよ！ あいす！！				

単位：○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

## きゅうしょくだより

新鮮！おいしい！西川町産の野菜、いただきます！

保育園では、地元でとれたものを地元で消費する地産地消を給食に取り入れています。  
子どもたちは新鮮・おいしい・安全な西川町産の野菜を食べて、元気モリモリです。



7月の地産地消13品です・・・ ピンク表示の食品です

1(火)	切干大根サラダ(きゅうり)	14(月)	いんげんの煮もの
2(水)	つるむらさきとハム和え物	16(水)	じゃがいもと油揚げ味噌汁
3(木)	豚肉生姜焼き(ピーマン)	17(木)	大根サラダ(きゅうり)
4(金)	コールスローサラダ(きゅうり)	18(金)	マカロニサラダ(きゅうり)
9(水)	じゃがいもとわかめ味噌汁	22(火)	きゅうりとちくわのゆかり和え
10(木)	酢豚(ピーマン)	24(木)	フレンチコールスローサラダ(きゅうり)
11(金)	きゅうりとツナサラダ		

# 令和7年7月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

14 月				15 火				16 水				17 木				18 金				19 土			
にさかな いんげんのにももの やさいたっぷりたまごすーぶ すいか				ちんじゃおろーす だいがくいも とうふのみそしる きうい				おやこに こまつなごまあえ じゃがいものみそしる ばいナップる				さかなのみそつけやき だいこんさらだ わんたんすーぶ すいか				ぎゅうにくのたまごとじ まかにさらだ もやしとあぶらあげみそしる ばいナップる							
熱量	373	炭水化物	56.7	熱量	491	炭水化物	67.9	熱量	422	炭水化物	57.4	熱量	388	炭水化物	54.3	熱量	462	炭水化物	54.5				
蛋白質	21.9	食塩相当量	1.4	蛋白質	15.2	食塩相当量	1.4	蛋白質	19.6	食塩相当量	1.4	蛋白質	21.9	食塩相当量	1.5	蛋白質	19.3	食塩相当量	1.6				
脂質	6.5			脂質	17.7			脂質	12.6			脂質	9.2			脂質	8.6						
3時	やさいじゅーす せんべい			3時	てづくりたいわんぱ いんむーす			3時	ぎゅうにゆう せんべい			3時	ぎゅうにゆう みにめろんぱん			3時	ぷりん せんべい						

21 月				22 火				23 水				24 木				25 金				26 土			
				しろみさかなふらい きゅうりとちくわゆかりあえ みねすとろーね ばなな				にくだんごのあまずあん すきこんぶに こまつなとあぶらあげみそし おれんじ				ちきんかれー こーるすろーさらだ (ふれんち) じょあ すいか				ぶたにくとやさしいため ちくわのいそべあげ じゃがいもとふのみそしる きうい							
熱量	413	炭水化物	64.5	熱量	413	炭水化物	54.2	熱量	445	炭水化物	72.0	熱量	394	炭水化物	59.8								
蛋白質	17	食塩相当量	1.6	蛋白質	17.1	食塩相当量	1.3	蛋白質	13.6	食塩相当量	1.4	蛋白質	16.1	食塩相当量	1.2								
脂質	9.7			脂質	14.2			脂質	11.5			脂質	10.1										
3時	かるびす せんべい			3時	やさいじゅーす ばなな			3時	ぎゅうにゆう てづくりおつさらだ ぱん			3時	ぎゅうにゆう てづくりましゅまる りっつ										

28 月				29 火				30 水				31 木			
はやしに ころころさらだ ぎゅうにゆう ばなな				とんかつ もやしのなむる たまねぎのみそしる おれんじ				はっぼうさいじる かぼちゃさらだ やきぎょうざ ばなな				さばみそに あっさりさらだ (塩味) かれーすーぶ おれんじ			
熱量	482	炭水化物	75.2	熱量	353	炭水化物	53.6	熱量	401	炭水化物	63.8	熱量	357	炭水化物	51.9
蛋白質	18.3	食塩相当量	1.2	蛋白質	18.2	食塩相当量	1.5	蛋白質	14.2	食塩相当量	1.2	蛋白質	17	食塩相当量	1.3
脂質	22.8			脂質	7.3			脂質	10.9			脂質	9.1		
3時	ぎゅうにゆう てづくりみにどっく			3時	ぴーちぜりー ばなな			3時	ぎゅうにゆう ふわふわわっふる			3時	ぎゅうにゆう てづくりおにぎり		



単位: ○熱量=キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量=グラム

7月 食育カリキュラム	<b>目 標</b> … 給食ってたのしいね <b>がんばること</b> … お皿をきれいにしよう <b>取 組 み</b> … ラッキー人参をランダムに入れる
-------------	--