

7月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g
1 火	ごはん キッズヤムニョムチキン ひじきツナマリネ	牛乳 カタツムリケーキ	鶏肉 みそ ツナ さば削り節 牛乳	にんにく 干しひじき 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ /	米 砂糖 サラダ油 麩 そうめん	468 20.8	14.9 1.6
2 水	ごはん さばのみぞれ煮 パリパリサラダ	ヨーグルト	さば かまぼこ ベーコン たまご 牛乳	キャベツ きゅうり もやし 人参 トマト 玉ねぎ えのきたけ パイン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 カリタリヤ	472 22.0	17.8 1.4
3 木	ごはん・のりふりかけ アジのりゴマフライ ラタウイユ	牛乳 クリームパン	あじ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	トマト なす ブロッコリー 赤・黄パプリカ 玉ねぎ にんにく もずく おくら オレンジ のり /	米 大豆油 パン粉 オリーブ油 ごま	500 20.9	18.8 2
4 金	防災食品を活用した給食 防災用おにぎり・ハンバーグ・きゅうり酢の物 おかずみそ汁・バナナ・鉄分アップルキャラットジュース	牛乳 スナックパン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ 油揚げ さば削り節 みそ	わかめ きゅうり バナナ 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 人参 えのきたけ	米 サラダ油 ごま 砂糖	446 16.6	13 2.1
7 月	七夕そうめん 星ハンバーグ 南瓜のサラダ	牛乳 七夕クレープ	ツナ なんと巻き 豚肉 鶏肉 牛乳	コーン オクラ ミニトマト 南瓜 きゅうり	そうめん サラダ油 エッグケアマヨネーズ	七夕献立 529 18.6	21.8 2.4
8 火	夏野菜ポークカレー・十六穀米ごはん ジャコ油揚げ野菜和え 乳酸菌デザート	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ 乳酸菌デザート	南瓜 ブロッコリー なす 赤・黄パプリカ 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 /	米 十六穀米 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖	516 17.8	18.7 1.3
9 水	ごはん マーボー豆腐なす入り もやしのナムル	牛乳 ビスコ	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす 玉ねぎ とうもろこし もやし きゅうり マダーボール /	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	509 20.0	21.8 1.5
10 木	ごはん カラフトマスねぎみそ焼き 納豆野菜の五目和え	牛乳 フライドポテト青のり	マス ひきわり納豆 かつお節 たまご 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 生姜 にんにく しめじ 人参 にら メロン	米 サラダ油 ごま油 春雨	471 22.3	18.4 1.5
11 金	ジャージャー麺 鶏肉ソフト唐揚げ きゅうり中華漬け	牛乳 せんべい	豚肉 みそ 鶏肉 たまご ヨーグルト	人参 たけのこ水煮 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり	サラダ油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま油 薄力粉 大豆油 ごま	ゆり組リクエスト献立 483 23.2	16.2 1.9
14 月	ハヤシライス 野菜のレモン和え グレープゼリー	牛乳 ヤクルトミルージュ バナナ	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム キャベツ きゅうり 枝豆	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	年長組食育活動 497 14.3	12.3 1.2
15 火	ごはん 白身カレー玉ねぎソース焼き なすのおかか和え	牛乳 プリン	メルルーサ かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ なす 小松菜 にんにく ベビーパイン	米 サラダ油 片栗粉 エッグケアマヨネーズ	471 17.6	17.1 1.5
16 水	ごはん ラタウイユソース肉団子 ツナカミカミサラダ	牛乳 野菜せんべい	鶏肉 豚肉 ツナ たまご さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり もずく 小松菜 オクラ 玉ねぎ バナナ	米 砂糖 ごま油 ごま	403 17.6	14 0.6
17 木	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜のナゲット・スマイルポテト キラキラきんぴら	牛乳 ビスコ	豆腐 さかなすり身 減塩さつま揚げ みそ さば削り節 牛乳	えのきたけ 人参 陽元 南瓜 オクラ わかめ メロン のり	米 じゃが芋 大豆油 白滝 ごま油 砂糖	462 16.6	19.4 1.7
18 金	火花ハンバーグ丼 きゅうりツナの酢の物 そうめん汁	牛乳 せんべい	豚肉 鶏肉 たまご ツナ さば削り節 牛乳	ミニトマト 陽元 きゅうり わかめ 小松菜 玉ねぎ	米 サラダ油 ごま 砂糖 麩 そうめん	お楽しみ給食 485 17.9	18.4 1.7
22 火	ごはん ドライカレー 切り干し大根のマリネ	牛乳 ビスケット	豚肉 水煮大豆 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご 干しぶどう グリーンピース 切り干し大根 きゅうり /	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油	489 17.6	17.1 1.4
23 水	ごはん シイラカレー醤油漬焼 和風にくみそサラダ	牛乳 五平餅	シイラ みそ 豚肉 たまご 牛乳	ねぎ ほうれん草 人参 もやし しめじ オクラ クリームコーン缶詰 梨	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	486 22.1	14.9 1.2
24 木	ごはん わかどりごま照り焼き 陽元のマヨゴマ和え	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 かまぼこ 牛乳 絹ごし豆腐 さば削り節	陽元 人参 コーン もずく えのきたけ 玉葱 あさつき オレンジ	米 ごま 砂糖 エッグケアマヨネーズ	508 20.0	22 1.1
25 金	スタミナ丼 夏野菜サラダ 豆腐オクラみそ汁	ヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	小松菜 もやし 人参 トマト 玉葱 きゅうり コーン オクラ グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	446 18.3	16.5 1.3
28 月	十六穀米ごはん 大豆ミート入りキーマカレー きゅうりワカメの酢の物	牛乳 ヤクルトミルージュ バナナ	大豆ミート 豚肉 牛乳 しらす干し チーズ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 トマト きゅうり わかめ	米 十六穀米 オリーブ油 ごま 砂糖	485 16.4	12.1 2
29 火	ごはん 鶏肉バーベキュー焼き 三色野菜炒め	牛乳 りんごジャムサンド	鶏肉 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	りんご 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 にら ごぼう えのきたけ	米 サラダ油 ごま油 ごま	436 20.8	14 2
30 水	ごはん いわし紀州煮 トマトサラダ	1食分アップルキャラット カルシウム煎餅	いわし 鶏肉 牛乳	トマト きゅうり 玉ねぎ パセリ 人参 小松菜 メロン	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 フォー	425 16.9	8.5 1
31 木	ごはん ブルコギ ピネガー・クリクター	牛乳 マーラー・カオ	牛肉 たまご 牛乳 乳酸菌デザート	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり トマト わかめ しめじ	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	529 18.8	20.8 1.6

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

令和7年度

年少・年中・年長用

7月予定献立表

ながらこども園

日	屋 食	おやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 火	ごはん キッズヤムニョムチキン ひじきツナマリネ	牛乳 カタツムリケーキ	鶏肉 みそ ツナ さば削り節 牛乳	にんにく 干しひじき 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ /	米 砂糖 サラダ油 麺 そうめん	551 22.8	16.4 2.0
2 水	ごはん さばのみぞれ煮 バリバリサラダ	ヨーグルト	さば かまぼこ ベーコン たまご 牛乳	キャベツ きゅうり もやし 人参 トマト 玉ねぎ えのきたけ バイン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 カリタリ	530 23.5	18.7 1.5
3 木	ごはん・のりふりかけ アジのリゴマフライ ラタウイユ	牛乳 クリームパン	あじ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	トマト なす ブッキーニ 赤・黄パプリカ 玉ねぎ にんにく もずく おくら オレンジ のり/	米 大豆油 パン粉 オリーブ油 ごま	560 22.5	20.2 2.4
4 金	防災食品を活用した給食 防災用おにぎり・ハンバーグ・きゅうり酢の物 おかずみそ汁・バナナ・鉄分アップルキャラットジュース	牛乳 スナックパン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ 油揚げ さば削り節 みそ	わかめ きゅうり バナナ 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 人参 えのきたけ	米 サラダ油 ごま 砂糖	521 18.3	14.8 2.6
7 月	七夕そうめん 星形メンチカツ 南瓜のサラダ	牛乳 七夕クレープ	ツナ なんとと巻き 豚肉 牛乳	コーン オクラ ミニトマト 南瓜 きゅうり	そうめん 大豆油 エッグ・アマノエス	七夕献立	
8 火	夏野菜ボーケカレー・十六穀米ごはん ジャコ油揚げ野菜和え 乳酸菌デザート	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ 乳酸菌デザート	南瓜 ブッキーニ なす 赤・黄パプリカ 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参/	米 十六穀米 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖	588 20.0	21.2 1.7
9 水	ごはん マーボー豆腐なす入り もやしのナムル	蒸しとうもろこし マダーボール(スイカ) 牛乳	ミニソフトクリーム 木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす 玉ねぎ とうもろこし もやし きゅうり マダーボール/	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	年中組食育活動	
10 木	ごはん カラフトマねぎみそ焼き 納豆野菜の五目とえ	牛乳 フライドポテト青のり	マス ひきわり納豆 かつお節 たまご 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 生姜 にんにく しめじ 人参 にら メロン	米 サラダ油 ごま油 春雨	552 24.3	20.4 1.8
11 金	ジャージャー麺 鶏肉ソフト唐揚げ きゅうり中華漬け	牛乳 せんべい	豚肉 みそ 鶏肉 たまご	人参 たけのこ水煮 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり	サラダ油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま油 薄力粉 大豆油 ごま	ゆり組リクエスト献立	
14 月	ハヤシライス 野菜のレモン和え 枝豆	グレープゼリー 牛乳	ヤクルトミルージュ バナナ	豚肉 牛乳 玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム キャベツ きゅうり 枝豆	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	年長組食育活動	
15 火	ごはん 白身カレー玉ねぎソース焼き なすのおかか和え	牛乳 プリン	メルルーサ かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ なす 小松菜 にんにく ベビーパイン	米 サラダ油 片栗粉 エッグ・アマノエス	541 20.5	18.8 2.0
16 水	ごはん ラタウイユソース肉団子 ツナカミカミサラダ	牛乳 茹で枝豆	鶏肉 豚肉 ツナ たまご さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり もずく 小松菜 オクラ 玉ねぎ バナナ	米 砂糖 ごま油 ごま	493 21.0	17.7 0.7
17 木	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜のナゲット・スマイルポテト キラキラきんぴら	牛乳 青のり小魚 ウエハース	豆腐 さかなすり身 減塩さつま揚げ みそ さば削り節 牛乳	えのきたけ 人参 隠元 南瓜 オクラ わかめ メロン のり	米 じゃが芋 大豆油 白滝 ごま油 砂糖	592 18.8	24.0 2.6
18 金	花火ハンバーグ丼 きゅうりツナの酢の物 そうめん汁	牛乳 お芋の大福 せんべい	豚肉 鶏肉 たまご ツナ さば削り節 牛乳	ミニトマト 隠元 きゅうり わかめ 小松菜 玉ねぎ	米 サラダ油 ごま 砂糖 麺 そうめん	599 20.0	18.9 1.7
22 火	ごはん ドライカレー 切り干し大根のマリネ	牛乳 シューアイス	豚肉 水煮大豆 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご 干しぶどう グリーンピース 切り干し大根 きゅうり/	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油	570 20.0	18.9 1.5
23 水	ごはん シイラカレー醬油漬け焼 和風にくみそサラダ	牛乳 五平餅	シイラ みそ 豚肉 たまご 牛乳	ねぎ ほうれん草 人参 もやし しめじ オクラ クリームコーン缶詰 梨	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	570 24.0	16.0 1.4
24 木	ごはん わかどりごま照り焼き 隠元のマヨゴマ和え	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 かまぼこ 牛乳 絹ごし豆腐 さば削り節	隠元 人参 コーン もずく えのきたけ 玉葱 あさつき オレンジ	米 ごま 砂糖 エッグ・アマノエス	564 21.3	22.8 1.2
25 金	スタミナ丼 夏野菜サラダ 豆腐オクラみそ汁	グレープフルーツ 牛乳	メロンシャーベット 豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	小松菜 もやし 人参 トマト 玉葱 きゅうり コーン オクラ グレープフルーツ/	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	536 18.7	17.5 1.5
28 月	十六穀米ごはん 大豆ミート入りキーマカレー きゅうりワカメの酢の物	冷凍バナナ大福 牛乳	ヤクルトミルージュ バナナ	大豆ミート 豚肉 牛乳 しらす干し 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 トマト きゅうり わかめ	米 十六穀米 オリーブ油 ごま 砂糖	632 18.6	16.9 2.2
29 火	ごはん 鶏肉バーベキュー焼き 三色野菜炒め	牛乳 りんごジャムサンド	鶏肉 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	りんご 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 にら ごぼう えのきたけ 小松菜 なし/	米 サラダ油 ごま油 ごま	541 23.7	15.6 2.6
30 水	ごはん いわし紀州煮 トマトサラダ	フォーガー メロン 牛乳	ミニソフトクリーム いわし 鶏肉 牛乳	トマト きゅうり 玉ねぎ パセリ 人参 小松菜 メロン	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 フォー	448 18.8	12.2 1.2
31 木	ごはん ブルコギ ピネガー・クリクター	牛乳 マラーカオ	牛肉 たまご 牛乳 乳酸菌デザート	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり トマト わかめ しめじ	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	602 21.5	22.8 2.0

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数 1号認定子ども 14回
2号認定子ども 22回

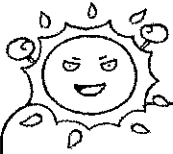


食育だより



令和7年7月

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーッとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。夏を元気に過ごすためにも食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症予防方法

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

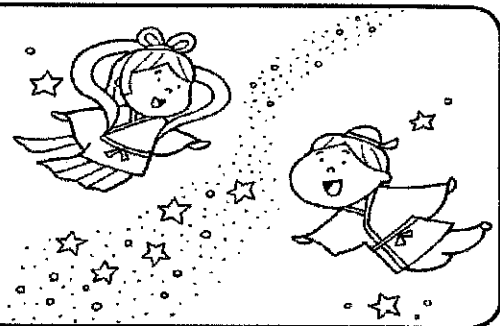
子どもは脱水を起こしやすいので、汗を多くかいたり、のどの渇きを訴えたりしたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。



☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は牽牛（けんぎゅう彦星）と織女（おりむすめ織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

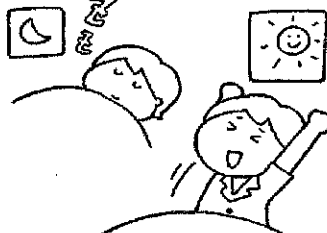
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

