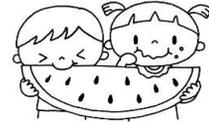


2025年

7月

献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火 15	★チャーシュー麺 野菜炒め オレンジ	◎ヨーグルト ★○フルーツサンド (メロン) ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖、○三温糖、○食パン	◎ヨーグルト、焼き豚、○生クリーム、ベーコン、かつお節、○牛乳	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○メロン	ホットケーキ
火 29	ひやむぎ かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ	◎牛乳 ○グリーンケーキ ○牛乳	干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、ハム、かつお節、○無塩バター、○牛乳	オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、みかん缶、生わかめ、○こまつな	
02 水 16 30	ごまご飯 ★から揚げ ほうれん草の納豆和え 豆腐とわかめの澄まし汁 スイカ	◎牛乳 ○とうもろこし ○麦茶	米、片栗粉、押麦、油、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、挽きわり納豆、かつお節、黒ごま	スイカ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、生わかめ、○とうもろこし	おかかおにぎり
03 木 17 31	ロールパン ★夏野菜と鶏肉のチーズ焼き 豆乳スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、○三温糖	◎牛乳、豆乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、ベーコン、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、なす、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、にんにく、○かんでん、○りんご、○りんご天然果汁、○レモン果汁	ジャム入りホットケーキ
04 金 18	手作りふりかけご飯 ★ささみの七味焼き 切干大根のサラダ 冬瓜とえのきの味噌汁 メロン	◎ヨーグルト ★○クッキー ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、○小麦粉、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏ささ身、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、ごま、かつお節、○バター、○牛乳	メロン、とうがん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが	ゆかりおにぎり
05 土 19	★あんかけ焼そば もやしときくらげの中華スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ	
07 月	ひやむぎ かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ	◎牛乳 ○グリーンケーキ ○牛乳	干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、ハム、かつお節、○無塩バター、○牛乳	オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、みかん缶、生わかめ、にんじん、○こまつな	ホットケーキ
08 火 22	ご飯 ★つくねハンバーグ ひじきのナムル わかめと玉葱の味噌汁 スイカ	◎ヨーグルト ★○牛乳かん ○せんべい ○麦茶	米、押麦、三温糖、ごま油、片栗粉、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	スイカ、たまねぎ、もやし、にんじん、れんこん、きゅうり、しめじ、生わかめ、しょうが、ひじき、しそ、○かんでん(粉)、○みかん缶	ゆかりおにぎり
09 水 23	ご飯 かれの西京焼き ブロッコリーのお浸し にんじんの甘煮 キャベツとえのきのすまし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ★○ピザトースト ○牛乳	米、押麦、三温糖、○食パン、○三温糖	◎牛乳、かれい、白みそ、かつお節、○スライスチーズ、○ハム、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶	わかめおにぎり
10 木 24	ロールパン 豚肉のトマト煮 野菜スープ バナナ	◎牛乳 ○枝豆と塩昆布のおにぎり ○2色野菜の中華スティック (人参・大根) ○牛乳	ロールパン、油、じゃがいも、小麦粉、三温糖、○ごま油、○三温糖、○米	◎牛乳、豚肉(ばら)、○牛乳	バナナ、たまねぎ、トマト、コーン缶、にんじん、こまつな、○えだまめ、○だいこん、○塩こんぶ、○レモン果汁、○にんじん	ジャム入りホットケーキ
11 金 25	★ドライカレー チンゲン菜スープ メロン	◎ヨーグルト ○おふラスク ○牛乳	米、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○焼ひ、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、○バター、○牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、干しぶどう	おかかおにぎり
12 土 26	ピピン丼 ワンタンスープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、ワンタンの皮、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ごま、○牛乳	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	
14 月 28	ご飯 ★鮭のホイル包み焼き なすとじゃがいもの味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、○三温糖、○マカロニ	◎牛乳、さけ、白みそ、赤みそ、バター、いわし(煮干し)、○きな粉、○牛乳	バナナ、たまねぎ、なす、ほうれんそう、しめじ、にんじん	わかめおにぎり

*3歳未満児は朝おやつの提供があります。

*★は先生たちのリクエストになります。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー444kcal、たんぱく質19.9g

(幼児) エネルギー555kcal、たんぱく質24.6g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*7日は幼児組は合同で七夕バイキングがあります。

*11日~12日、5才はお泊り保育があります。

7月の食育 みて!さわって!やってみよう!

2日.....とうもろこしの皮むき(2才、5才)

10日.....枝豆のさやとり(3才、4才)

16日.....とうもろこしの皮むき(3才、4才)

24日.....枝豆のさやとり(5才)

30日.....とうもろこしの皮むき(3才、5才)





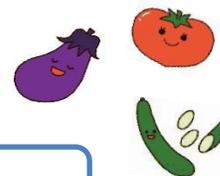
食育だより



木の実保育園 2025年7月

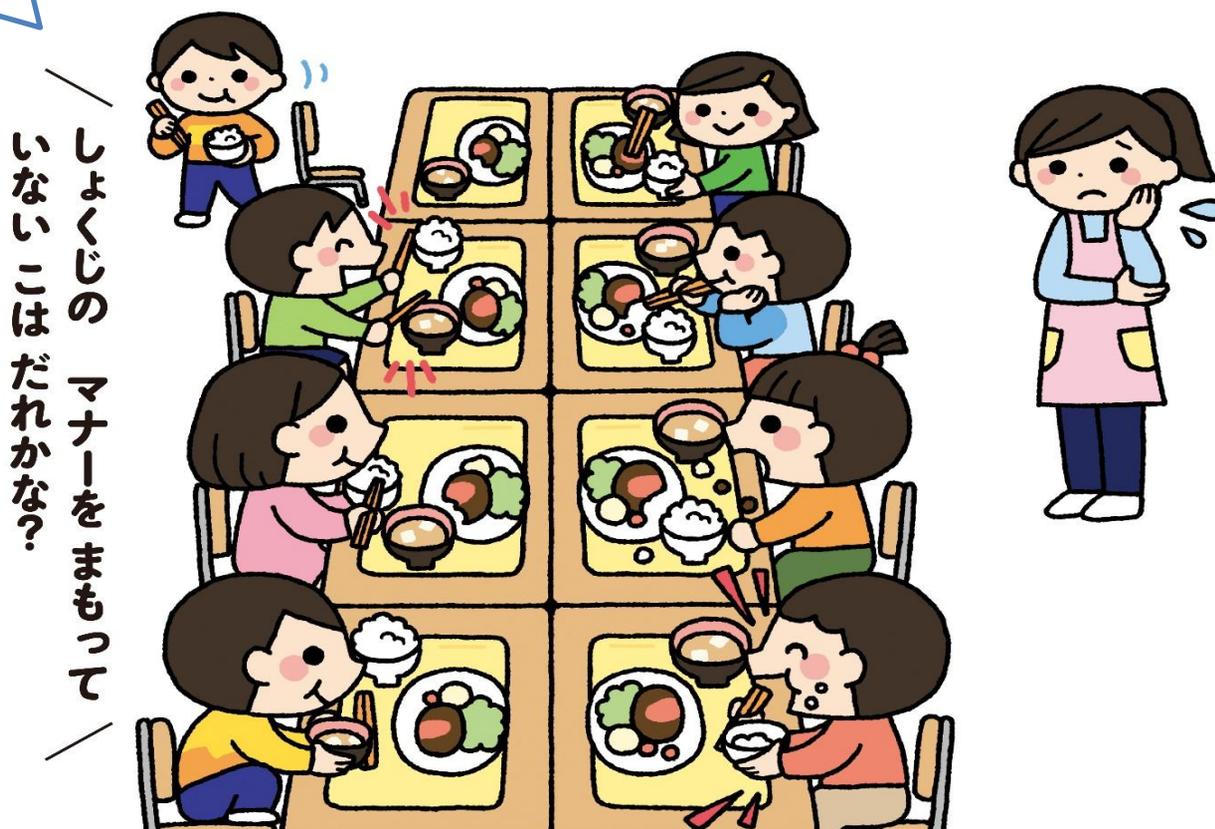
栄養士 柿沼 康恵

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。この時期は太陽の光をたくさん浴びて、真っ赤に育ったトマトや緑色のきゅうり、鮮やかな紫色のなす、色とりどりのピーマンなど、夏は野菜の季節です。夏野菜は体を冷やす効果もあるので積極的に食べましょう。



ヒント!
7人いるよ

食事のマナーを守っていない子は誰かな?



しよくじのマナーをまもって
いないこはだれかな?

答え:

- 席を立てて食べいている子
- 食器を楽器にしている子
- 悪い姿勢で食べている子
- おかずに、はしを付き刺している子
- 肘をついて食べている子
- ぼろぼろこぼしながら食べている子
- 食べながらおしゃべりをしている子



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、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。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



よいしせいでたべよう

