

2025年度

7月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 火	夏野菜カレー（なす・ピーマン） 海草サラダ スープ キウイフルーツ	精白米／おむぎ（押麦）／じゃがいも／ごま油／三温糖／ぎょうざの皮／菜の花&紅花油	豚小間肉／押し豆腐／わかめ／油揚げ／牛乳／ウィンナー／チーズ	にんにく／玉葱／にんじん／なす／ピーマン／キャベツ／きゅうり／冬瓜／長葱／キウイフルーツ	牛乳 UF0ピザ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 2.9 g
2 16 水	ごはん マーボー豆腐 チキンサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／おむぎ（押麦）／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／白ごま（すり）／じゃがいも	豚ひき肉／押し豆腐／鶏ささ身／煮干しだし／牛乳／青のり	にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ（菌床栽培、生）／キャベツ／きゅうり／万能葱／バレンシアオレンジ	牛乳 たこ焼きポテト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.6 g
3 17 31 木	ナポリタン 小松菜のごま和え チーズ スープ バナナ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／バター／ごま油／白ごま（いり）／精白米	豚小間肉／チーズ／生わかめ／花かつお	玉葱／にんじん／ピーマン／小松菜／もやし／大根／生しいたけ（菌床栽培、生）／バナナ	ほうじ茶 おかかおにぎり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.6 g
4 18 金	ごはん 豚肉と大根煮 もやしとニラの和え物 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おむぎ（押麦）／板こんにやく／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／おかし	豚モモ（脂身付き）／煮干しだし／ヨーグルト	大根／にんじん／もやし／にら／キャベツ／長葱／しめじ／キウイフルーツ	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.7 g
5 19 土	焼鳥丼 小松菜の煮浸し 味噌汁 バナナ	精白米／菜の花&紅花油／三温糖／白ごま（いり）／菓子パン	鶏もも肉／油揚げ／煮干しだし／牛乳	玉葱／長葱／小松菜／にんじん／にら／えのきたけ／大根／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.8 g 食塩相当 2.5 g
7 月	ごはん ゴーヤーチャンプルー 味噌汁 オレンジ	精白米／おむぎ（押麦）／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／そうめん（乾）	豚小間肉／絞豆腐／煮干しだし／油揚げ／牛乳／かつお加工品（削り節）	ゴーヤー／にんじん／にら／キャベツ／玉葱／もやし／大根／万能葱／バレンシアオレンジ／オクラ	牛乳 天の川そうめん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.9 g
8 22 火	肉味噌麺 みかんの和え物 スープ バナナ	中華めん（生）／ごま油／三温糖／かたくり粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／精白米／黒ごま（いり）	豚ひき肉／木綿豆腐	にんにく／長葱／にんじん／生しいたけ／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／みかん缶／きくらげ／チンゲンサイ／バナナ	ほうじ茶 ごま塩おにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 2.0 g
9 30 水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼 ジャーマンポテト 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おむぎ／クリームコーン缶／じゃがいも／ミックスベジタブル／菜の花&紅花油／食パン／いちごジャム（低糖度）	鮭／ベーコン／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	玉葱／パセリ／小松菜／えのきたけ／キウイフルーツ	牛乳 ジャムパン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.9 g
10 24 木	あんかけきつね丼 きやべつのソテー 枝豆 味噌汁 バナナ	ごはん／ごま油／三温糖／かたくり粉／菜の花&紅花油／じゃがいも／ウエハース	鶏ひき肉／油揚げ／ベーコン／煮干しだし／わかめ／アイスクリーム	にんじん／玉葱／キャベツ／ピーマン／枝豆／万能葱／バナナ	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 699 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.0 g 食塩相当 2.1 g
11 25 金	ロールパン マグロカツ コールスロー スープ オレンジ	ロールパン／薄力粉／パン粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／とうもろこし（玄穀）／おかし	かじき／木綿豆腐／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／にら／バレンシアオレンジ	牛乳 焼きとうもろこし お菓子	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 1.9 g
12 26 土	ごはん 野菜のそぼろ ポトフ バナナ	精白米／おむぎ（押麦）／ホールコーン缶／菜の花&紅花油／三温糖／じゃがいも／菓子パン	豚ひき肉／ベーコン／ウィンナー／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 679 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 1.9 g
14 28 月	ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根煮 味噌汁 バナナ	精白米／おむぎ（押麦）／菜の花&紅花油／三温糖／かたくり粉／マカロニ	鶏ひき肉／油揚げ／煮干しだし／木綿豆腐／牛乳／きな粉	玉葱／切干し大根／にんじん／いんげん／なめこ／万能葱／バナナ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.5 g
23 誕生会	ごはん チキン南蛮 コーンサラダ スープ メロン	精白米／おむぎ／薄力粉／菜の花&紅花油／三温糖／ホールコーン缶／オリーブ油／ソフタイブマーガリン／粉糖	鶏もも肉／絹ごし豆腐／油揚げ／牛乳	玉葱／パセリ／キャベツ／きゅうり／にんじん／長葱／メロン（温室）	牛乳 スノーボール	エネルギー 695 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 30.2 g 食塩相当 1.9 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

7月 食事だより

いよいよ夏本番です

暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事の抜かずにしっかり食べることも大切です。

食の知恵袋

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、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。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

子どもの水分補給は水か麦茶で！



7月日本の郷土料理 ゴーヤーチャンプルー チキン南蛮

沖縄県の「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。「チャンプルー」には豆腐が必須で、沖縄の豆腐は堅くしっかりしているため、しっかり炒めることが出来るそうです。ゴーヤーの苦味が食欲を刺激し、熱に強いビタミンCを豊富に含むことから夏バテ予防に重宝されています。

宮崎県延岡市発祥で知られる「チキン南蛮」。昭和30年代延岡市内の洋食店で、賄い料理としてつくられたのが始まりとされています。子どもたちの大好きな唐揚げに保育園流のタルタルソースで提供します。