

令和 7年 7月  
認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
1	か	ごはん	みそしる(みずな・ふ)・びびんば・だいこんのりあえ りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ みるくつきー	ぎゅうにゅう みるくつきー
15	か	おたのしみ かい	ばんちゃ・じゃーじゃーめん きやべつとにんじんのごまあえ・すいか	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
2 16	すい	ごはん	みそしる(きりぼしだいこん・しめじ)・だいすかきあげ こまつなおひたし・おれんじ	よーぐると・りんご てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし
3 17	もく	ぱたーろーる	ほうれんそうぽたーじゅ・ぶたにくのまーまれーどやき きやべつとにんじんのさらだ・りんご	3にち ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし 17にち ぎゅうにゅう・おれんじ やきうどん	3にち ぎゅうにゅう しはんおかし 17にち ぎゅうにゅう やきうどん
4 18	きん	ごはん	とうにゅうみそしる(こまつな・たまねぎ)・おれんじ たらのこうみやき・にんじんのとりそぼろに	ぎゅうにゅう・りんご やきおにぎり	ぎゅうにゅう やきおにぎり
5 19	ど		みそうどん・もやししめじいため・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
7	げつ	ごはん	みそしる(なまあげ・ほうれんそう)・とりにくのさっぱりに きやべつとにんじんのつなあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご ちーずぱん	ぎゅうにゅう ちーずぱん
8 22	か	ごはん	ばんちゃ・とまとかれー・はくさいわかめあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ すいーとぱんぶきん	ぎゅうにゅう すいーとぱんぶきん
9 23	すい	ごはん	みそしる(こまつな・もやし)・とうふのつなあげ ぶろっこりーちゅうかあえ・めろん	ぎゅうにゅう・りんご こめこのちーずまどれーぬ	ぎゅうにゅう こめこのちーずまどれーぬ
10 24	もく	ふりかけ ごはん	みそしる(さつまいも・ながねぎ)・とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのいたために・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ あっぷるけーき	ぎゅうにゅう あっぷるけーき
11 25	きん	ごはん	みそしる(きやべつ・にんじん)・さばのたつたやき ほうれんそうなつとうあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご まめぱん	ぎゅうにゅう まめぱん
12 26	ど		わかめらーめん・かぼちゃのぐらっせふう・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
14 28	げつ	ごはん	みそしる(とうふ・ちんげんさい)・ぶたにくのしょうがやき あおのりぼてと・おれんじ	14にち ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし 28にち ぎゅうにゅう・りんご にんじんほっとけーき	14にち ぎゅうにゅう しはんおかし 28にち ぎゅうにゅう にんじんほっとけーき
29	か	ごはん	みそしる(ほうれんそう・だいこん) ほっけのみそやき・はるさめさらだ・めろん	ぎゅうにゅう・おれんじ なぱりたん	ぎゅうにゅう なぱりたん
30	すい	ごはん	みそしる(かぼちゃ)・すきやきふうに きゅうりのおかかあえ・りんご	よーぐると・おれんじ てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし
31	もく	ごはん	みそしる(たまねぎ・まいたけ)・とりにくのちーずやき ほうれんそうのさらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご らすく	ぎゅうにゅう らすく

※ 15日(火)…お楽しみ会

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。  
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和7年7月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
1	火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(水菜・麩) ビビンバ 大根のり和え 果物	軟飯 スープ(ちやし) 豚挽肉ほうれん草大根煮 果物
15	火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 人参スティック煮	ジャージャーめん キャベツと人参のごま和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚挽肉キャベツ煮 果物
2 16	水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(切干大根・シラ) 大豆かき揚げ(湯通し) 小松菜のお浸し 果物	軟飯 スープ(玉葱) 鶏肉人参小松菜煮 果物
3	木	パン粥 スープ ほうれん草煮つぶし さつま芋煮つぶし	パン粥 スープ 豚挽肉ほうれん草煮 さつま芋スティック煮	バターロール ほうれん草ボタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物	雑炊(豚肉・玉葱・人参) キャベツソテー 果物
17	木	パン粥 スープ ほうれん草煮つぶし さつま芋煮つぶし	パン粥 スープ 豚挽肉ほうれん草煮 さつま芋スティック煮	バターロール ほうれん草ボタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物	焼きうどん キャベツソテー 果物
4 18	金	つぶし粥 スープ たら煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ たら小松菜煮 果物	軟飯 豆乳味噌汁(小松菜・玉葱) たらの香味焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉玉ねぎ煮 果物
5 19	土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱煮 人参スティック煮	味噌うどん もやししめじ炒め 果物	バターロール 豆乳 果物
7	月	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(納豆)(生揚げ抜き) 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと人参のけ和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉人参ほうれん草煮 果物
8 22	火	つぶし粥 スープ トマト煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉トマト煮 人参スティック煮	軟飯 トマトシチュー 白菜わかめ和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 豚肉玉葱人参煮 果物
9 23	水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし プロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱煮 プロッコリー煮	軟飯 味噌汁(小松菜・モヤ) 豆腐のツバ揚げ湯通し プロッコリー中華和え 果物	軟飯 スープ(プロッコリー) 玉葱小松菜ツナ煮 果物
10 24	木	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉さつま芋煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(さつま芋・長葱) 鶏肉のごまみそ焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉さつま芋煮 果物
11 25	金	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 納豆キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・人参) さばの竜田焼き ほうれん草納豆和え 果物	食パン スープ(ほうれん草) さばキャベツ人参煮 果物
12 26	土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チングン菜煮 南瓜煮	わかめうどん 南瓜のグラッセ風 果物	バターロール 豆乳 果物
14 28	月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし チングン菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐チングン菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・チングン菜) 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) 豚肉チングン菜煮 果物
29	火	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ ほっけほうれん草煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(納豆・大根) ほっけの味噌焼き 春雨サラダ 果物	ナポリタン スープ(ちやし) 果物
30	水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜) すき焼き風煮 胡瓜のおかか和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉白菜南瓜煮 果物
31	木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・舞茸) 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ 果物	食パン スープ(ほうれん草) 鶏肉玉葱人参煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

# 7月 食育だより

気温が徐々に高くなり、暑さが本格的になっていく頃ですね。この時期は暑さで体力が消耗しやすく、胃腸の働きが低下しやすくなります。冷たいものは控えめにして、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。水分補給も忘れずに、こまめに取るようにしましょう。

## 子どもの水分補給について

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物にも水分は含まれていますが、食事以外からの水分補給も必要です。

小さな子どもの場合は、のどが渴いていてもうまく伝えられることも多く、気づいた時には脱水症状が進んでいることもあるため、こまめな水分補給が大切になります。

## ★スポーツドリンクやジュースには注意！

いずれも糖分が多く含まれています。ジュースなどの水分補給を習慣化してしまうと、虫歯のリスクを高めるだけではなく、お茶や水などを飲まなくなる原因になります。

また、ジュースなどの飲みすぎは食欲不振につながると共に、ビタミンB1不足になり、夏バテを起こしやすい体になってしまふため注意しましょう。

## ★水分補給のポイント

### ・こまめに飲む

起床時、外出の前後、入浴の前後、就寝前などタイミングを決めるといいでしょう。

### ・1度にたくさん飲まない

50～100ml程度を目安にしましょう。

### ・カフェインを含まないお茶や水がおすすめ

※硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかるため、

乳幼児には適しません。

## 今月の給食メニュー

夏野菜のトマトの甘さが引き立つ、さっぱりとした夏にぴったりのカレーです！

### トマトカレー (幼児 1人分)

・豚モモスライス	20 g	・トマト	15 g	・ケチャップ	1 g	・水
・玉ねぎ	25 g	・サラダ油	1 g	・中濃ソース	1 g	
・人参	15 g	・バター	5 g	・醤油	0.7 g	
・カットトマト缶	15 g	・薄力粉	5 g	・塩	0.2 g	
・ホールコーン	5 g	・牛乳	40 g	・カレー粉	0.3 g	

①玉ねぎは長さ2cmの千切り、人参は1cm程度の角切り、トマトは1.5cm程度の角切りにする。

②フライパンでバターを完全に溶かし小麦粉を入れ、弱火で時々混ぜながらよく炒める。（ブラウンソース）  
(ブラウンにするには炒め始めてから30分程度かかる)

③油で玉ねぎをよく炒め、豚肉、人参、カットトマト缶を加えさらに炒め、コーンとひたひたの水を加え、煮る。

④野菜が8割程度煮えたらトマト、牛乳を加え、人肌に温まったらブラウンソースと調味料を加え煮る。