

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)・だいずかきあげ こまつなおひたし・おれんじ	よーぐると・りんご てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
3 17	もく	ばたーろーる	ほうれんそうぼたーじゅ・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	31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	31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 たらのごうみやき・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めに・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ あつぷるけーき	ぎゅうにゅう あつぷるけーき
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 ほうれんそうなっとうあえ・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 なぼりたん	ぎゅうにゅう なぼりたん
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 てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
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(もやし) 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・ﾁｻﾂ) 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 ほうれん草ポタージュ 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 ほうれん草ポタージュ 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(ｷｬﾍﾞﾂ) (生揚げ抜き) 鶏肉のさっぱり煮 ｷｬﾍﾞﾂと人参のﾂﾏ和え 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 ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(小松菜・ｷｬﾍﾞﾂ) 豆腐のツナ揚げ湯通し ブロッコリー中華和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 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(ｷｬﾍﾞﾂ・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(ｷｬﾍﾞﾂ・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 豚挽肉チンゲン菜煮 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 チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐チンゲン菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・ﾁﾝｹﾞﾝ菜) 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) 豚肉チンゲン菜煮 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(ｷｬﾍﾞﾂ・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(もやし) 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) 鶏肉のﾁｰｽﾞ焼き 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、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、こまめに取り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ないことも多く、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。ジュースなどで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う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良いでしょう。
- ・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。