

令和7年 7月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤	黄	緑
					血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1	火	クッキー 牛乳 雑穀七分づき米	ポークカレー トマトの胡麻だれ 果物(りんご)	黄桃入りヨーグルト お茶	豚肉 プレーンヨーグルト	じゃがいも・油 米粉・砂糖 すり白ごま	玉葱・人参・りんご ピーマン・トマト きゅうり・コーンホール缶 黄桃缶
2	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	焼きそば お茶	豚肉 絹豆腐・味噌 豚挽肉	砂糖 蒸し中華めん 油	玉葱・人参・しめじ いんげん・青菜・もやし キャベツ・青のり りんご
3	木	煮干し お茶 雑穀七分づき米	鶏のマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	あけぼのケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ・味噌 牛乳	油 小麦粉 砂糖	玉葱・パセリ・人参 グリーンアスパラ なす りんご
4	金	クラッカー お茶 七分づき米	棒々鶏 中華スープ 果物(りんご)	すいか クッキー 牛乳	鶏肉 牛乳	春雨・ごま油 ねり白ごま 砂糖 クッキー	人参・きゅうり・長葱 もやし・とうがん エリンギ・わかめ すいか・りんご
5	土	せんべい 牛乳 七分づき米	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	パン お茶	ツナ缶・麩 木綿豆腐 味噌	油・砂糖 片栗粉 じゃがいも パン	玉葱・人参・青菜 万能葱 りんご
7	月	クッキー お茶 七分づき米	冷やしそうめん マーボーなす 果物(りんご)	七夕ゼリー 牛乳	鶏ささみ・卵 かまぼこ 豚挽肉・味噌 牛乳	そうめん・片栗粉 砂糖・ごま油 乳酸菌飲料 かき氷シロップ	オクラ・人参 なす・ピーマン 粉寒天・みかん缶 りんご
8	火	チーズ お茶 押麦七分づき米	納豆と竹輪の天ぷら きゅうりもみ 味噌汁 果物(りんご)	マカロニきな粉和え 牛乳	納豆・竹輪 味噌 きな粉 牛乳	小麦粉・片栗粉 油・砂糖 白ごま マカロニ	万能葱・きゅうり 人参・わかめ・玉葱 しめじ・ごぼう りんご
9	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のカレームニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ 果物(りんご)	ひじき豆ごはん お茶	魚 大豆水煮	小麦粉・油 砂糖 七分づき米	パプリカ(赤・黄) ズッキーニ・玉葱 かぼちゃ・ひじき・人参 りんご
10	木	せんべい 牛乳 押麦七分づき米	鶏の味噌ころばかし さぶ汁 果物(りんご)	春巻きアップルパイ 牛乳	鶏肉・味噌 かまぼこ 厚揚げ 牛乳	油・砂糖・小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも グラニュー糖	こんにやく・ごぼう・人参 玉葱・いんげん・長葱 りんご・レモン汁
11	金	クッキー 牛乳 七分づき米	豆腐チャンプルー 味噌汁 果物(りんご)	スティック胡瓜 せんべい 牛乳	木綿豆腐・卵 豚肉・削り節 味噌 牛乳	油 せんべい	玉葱・人参・もやし にら・大根・わかめ 万能葱・きゅうり りんご
12	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のトマト煮 茹でいんげん 味噌汁 果物(りんご)	パン お茶	鶏肉 味噌	油・砂糖 片栗粉 じゃがいも パン	トマト・なす 玉葱・人参 いんげん・万能葱 りんご
14	月	せんべい 牛乳 七分づき米	きじ焼き 小魚和え 味噌汁 果物(りんご)	とうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 凍り豆腐・味噌 牛乳	油・砂糖 白ごま せんべい	青菜・人参・もやし えのきたけ とうもろこし りんご
15	火	クッキー 牛乳 雑穀七分づき米	ポークカレー トマトの胡麻だれ 果物(りんご)	黄桃入りヨーグルト お茶	豚肉 プレーンヨーグルト	じゃがいも・油 米粉・砂糖 すり白ごま	玉葱・人参・りんご ピーマン・トマト きゅうり・コーンホール缶 黄桃缶
16	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	焼きそば お茶	豚肉 絹豆腐・味噌 豚挽肉	砂糖 蒸し中華めん 油	玉葱・人参・しめじ いんげん・青菜・もやし キャベツ・青のり りんご
17	木	煮干し お茶 雑穀七分づき米	魚のマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	米粉あずき蒸しパン 牛乳	魚・油揚げ 味噌・ゆであずき 無調整豆乳 牛乳	油 米粉 砂糖	玉葱・パセリ・人参 グリーンアスパラ なす りんご
18	金	クラッカー お茶 七分づき米	棒々鶏 中華スープ 果物(りんご)	すいか クッキー 牛乳	鶏肉 牛乳	春雨・ごま油 ねり白ごま 砂糖 クッキー	人参・きゅうり・長葱 もやし・とうがん エリンギ・わかめ すいか・りんご
19	土	せんべい 牛乳 七分づき米	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	パン お茶	ツナ缶・麩 木綿豆腐 味噌	油・砂糖 片栗粉 じゃがいも パン	玉葱・人参・青菜 万能葱 りんご

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	火	チーズ お茶 押麦七分づき米	納豆と竹輪の天ぷら きゅうりもみ 味噌汁 果物(りんご)	マカロニきな粉和え 牛乳	納豆・竹輪 味噌 きな粉 牛乳	小麦粉・片栗粉 油・砂糖 白ごま マカロニ	万能葱・きゅうり 人参・わかめ・玉葱 しめじ・ごぼう りんご
23	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のカレームニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ 果物(りんご)	ひじき豆ごはん お茶	魚 大豆水煮	小麦粉・油 砂糖 七分づき米	パプリカ(赤・黄) ズッキーニ・玉葱 かぼちゃ・ひじき・人参 りんご
24	木	せんべい 牛乳 押麦七分づき米	鶏の味噌ころばかし さぶ汁 果物(りんご)	春巻きアップルパイ 牛乳	鶏肉・味噌 かまぼこ 厚揚げ 牛乳	油・砂糖・小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも グラニュー糖	こんにやく・ごぼう・人参 玉葱・いんげん・長葱 りんご・レモン汁
25	金	クッキー 牛乳 七分づき米	豆腐チャンプルー 味噌汁 果物(りんご)	スティック胡瓜 せんべい 牛乳	木綿豆腐・卵 豚肉・削り節 味噌 牛乳	油 せんべい	玉葱・人参・もやし にら・大根・わかめ 万能葱・きゅうり りんご
26	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のトマト煮 始でいんげん 味噌汁 果物(りんご)	パン お茶	鶏肉 味噌	油・砂糖 片栗粉 じゃがいも パン	トマト・なす 玉葱・人参 いんげん・万能葱 りんご
28	月	せんべい 牛乳 七分づき米	きじ焼き 小魚和え 味噌汁 果物(りんご)	とうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 凍り豆腐・味噌 牛乳	油・砂糖 白ごま せんべい	青菜・人参・もやし えのきたけ とうもろこし りんご
29	火	クッキー 牛乳 雑穀七分づき米	ハヤシチュー トマトの胡麻だれ 果物(りんご)	ヨーグルトゼリー お茶	豚肉 プレーンヨーグルト 生クリーム	じゃがいも バター・油 小麦粉・砂糖 すり白ごま	玉葱・人参・ピーマン トマト・きゅうり コーンホール缶・粉寒天 黄桃缶・りんご
30	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	酢豚風炒め 味噌汁 果物(りんご)	鶏そぼろごはん お茶	豚肉 絹豆腐・味噌 鶏挽肉	油 砂糖 片栗粉 七分づき米	玉葱・人参・ピーマン パプリカ・エリンギ・青菜 コーンホール缶 りんご
31	木	煮干し お茶 雑穀七分づき米	魚のマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	米粉あずき蒸しパン 牛乳	魚・油揚げ 味噌・ゆであずき 無調整豆乳 牛乳	油 米粉 砂糖	玉葱・パセリ・人参 グリーンアスパラ なす りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	490	20.4	15.3	252	1.9	168	0.38	0.37	18	1.4
乳児	535	21.8	15.1	194	2.5	177	0.42	0.37	24	1.6

※午前おやつは乳児クラスのみです。

「健康的なおやつ」で成長をサポート!

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どものエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方によっては虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。また、おやつ=甘いものではなく、子どもにとって4度目の食事としてとらえ、健康的に「おやつ」を楽しめるようにしましょう。

★健康的なおよつ選び方

- ・栄養バランス：成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質/炭水化物/ミネラル/ビタミン等)をバランスよく含んでいるおやつを選びましょう。
- ・食品添加物：添加物(着色料・香料・保存料)がなるべく少ないものを選びましょう。
- ・糖分：糖分の摂りすぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。
- ・脂質：油分の多いおやつは肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素不足につながってしまいます。

【組み合わせ例】



★およつとの与え方のポイント

- ・量：およつのは子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおよつを数回に分けて与えるのがおすすめです。
- ・時間帯：食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると虫歯の原因になることがあるので避けましょう。



特別な日はおよつ時間をみんなで楽しむことを優先してもOKです



食事の一部と考えて、決まった時間、決まった場所で健康的なおよつを食べましょう。

★およつタイムの楽しみ方

- ・ピクニック気分を楽しむ
お庭やベランダでピクニック気分でおよつを食べるのもおすすめです
- ・絵本を読んでからおよつタイム
食べ物に関する絵本を読んでからおよつを食べることで食べる意欲UP!
- ・一緒におよつの内容を考えて楽しむ
今日のおよつは何にする?おにぎり?バナナ?ヨーグルト?といったように何が食べたいかを一緒に考えるのもおすすめです。一緒に考える時間はコミュニケーションを深める良い機会です。

