

令和7年 7月給食だより

たけやまの森保育園



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
1	火	クッキー 牛乳 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 牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 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 にんにく・生姜・黄桃缶
2	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(メロン)	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
3	木	煮干し お茶 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 マヨネーズ 小麦粉・砂糖	玉葱・パセリ・人参 グリーンアスパラ なす
4	金	クラッカー お茶 七分づき米	棒々鶏 中華スープ 果物(メロン)	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・わかめ エリンギ・にんにく・生姜 すいか
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・生姜 万能葱
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(メロン)	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
8	火	チーズ お茶 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
9	水	クラッカー 牛乳 食パン	魚のカレームニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ 果物(メロン)	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
10	木	せんべい 牛乳 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・片栗粉	こんにゃく・ごぼう 人参・玉葱・生姜 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(メロン)	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
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
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(メロン)	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
15	火	クッキー 牛乳 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 牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 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 にんにく・生姜・黄桃缶
16	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(メロン)	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
17	木	煮干し お茶 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 マヨネーズ 米粉・砂糖	玉葱・パセリ・人参 グリーンアスパラ なす
18	金	クラッカー お茶 七分づき米	棒々鶏 中華スープ 果物(メロン)	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・わかめ エリンギ・にんにく・生姜 すいか
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・生姜 万能葱



令和7年 7月給食だより たけやまの森保育園

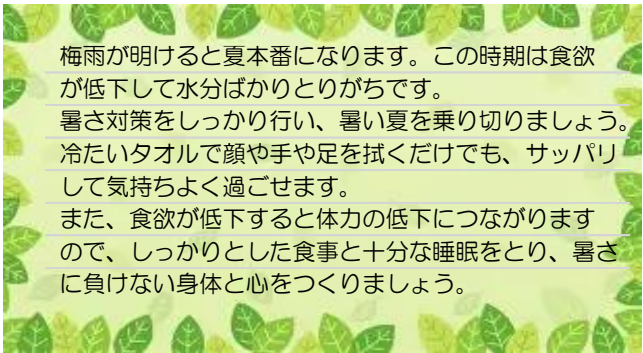
日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	火	チーズ お茶 七分づき米	納豆と竹輪の天ぷら きゅうりもみ 味噌汁 果物(りんご)	マカロニきな粉和え 牛乳	納豆・竹輪 味噌 きな粉 牛乳	小麦粉・片栗粉 油・砂糖 白ごま マカロニ	万能葱・きゅうり 人参・わかめ・玉葱 しめじ・ごぼう
23	水	クラッカー 牛乳 食パン	魚のカレームニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ 果物(メロン)	ひじき豆ごはん お茶	魚 大豆水煮	小麦粉・油 砂糖 七分づき米	パプリカ(赤・黄) ズッキーニ・玉葱 かぼちゃ・ひじき・人参
24	木	せんべい 牛乳 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・片栗粉	こんにゃく・ごぼう 人参・玉葱 いんげん・長葱・生姜 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(メロン)	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
26	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
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(メロン)	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
29	火	クッキー 牛乳 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 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・にんにく 粉寒天・黄桃缶
30	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	酢豚風炒め 味噌汁 果物(メロン)	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
31	木	煮干し お茶 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 マヨネーズ 米粉・砂糖	玉葱・パセリ・人参 グリーンアスパラ なす

※ 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。



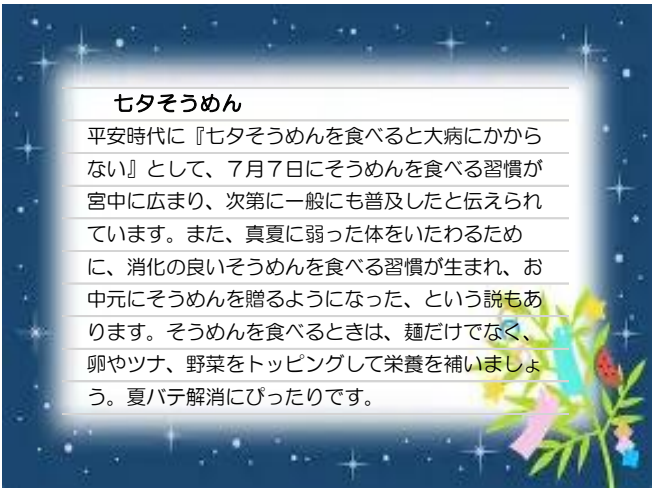
梅雨が明けると夏本番になります。この時期は食欲が低下して水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手や足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心をつくりましょう。



熱中症にご注意！

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所いるなど普段から予防を意識してください。

※(果物)は乳児クラスです。



七夕そうめん

平安時代に『七夕そうめんを食べると大病にかからない』として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵やツナ、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

子どもの特徴

1. 体温や血圧の調整ができない。
2. 照り返しの影響を受けやすい。
3. 暑さに気付きにくい
4. 大人より脱水症状の悪化が早い。