

7月献立表 ぱくぱく期

日	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
1	火	牛乳 トマトビスケット	麦飯 豚肉の塩炒め 人参スティック みそ汁 果物	麦茶 しょうゆ焼きおにぎり	豚肉 スナッフえんどう ごま油 人参 高野豆腐 もやし 玉ねぎ みそ しょうゆ
2	水	牛乳 ウエハース	麦飯 鶏肉のトマト煮 人参のきんぴら 白菜のスープ 果物	フルーツムース	鶏肉 トマト ケチャップ 人参 ピーマン 白菜 長ねぎ プレーンヨーグルト 砂糖
3	木	牛乳 チーズスティック	麦飯 あじのマヨネーズ焼き 紅白煮 みそ汁	牛乳 にらチヂミ	あじ マヨネーズ パセリ 人参 大根 高野豆腐 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 にら
4	金	麦茶 ごませんべい	麦飯 ほっけの焼き魚 かぼちゃの甘煮 もやしのナムル みそ汁	牛乳 スティックパン	ほっけ かぼちゃ もやし きゅうり ごま ごま油 豆腐 玉ねぎ 人参 食パン
5	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい
7	月	麦茶 わかめせんべい	あんかけ丼 短冊サラダ トマトのスープ 果物	牛乳 桃サンド 誕生会	豚肉 人参 玉ねぎ コーン 大根 きゅうり トマト じゃがいも 食パン 黄桃缶 白桃缶
8	火	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鮭の焼き魚 人参スティック ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 果物	牛乳 バナナ	鮭 人参 ブロッコリー コーン 豆腐 もやし しょうゆ かつおだし みそ バナナ
9	水	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 みそ汁	麦茶 バナナ	豆腐 小松菜 人参 さつまいも キャベツ 小ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ
10	木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯 マーボー豆腐 人参スティック みそ汁	麦茶 焼きうどん	豆腐 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 もやし 長ねぎ みそ 砂糖 片栗粉 ゆでうどん
11	金	麦茶 いわしせんべい	麦飯 さばのみそ焼き 紅白煮 ほうれん草の胡麻和え わかめスープ	麦茶 おにぎり	さば 大根 人参 ほうれん草 ごま わかめ 長ねぎ もやし みそ 鶏ガラだし 白米
12	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい
14	月	麦茶 わかめせんべい	麦飯 あじの香味焼き 人参のひじき和え さつまいもの甘煮 みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	あじ 長ねぎ ひじき 人参 さつまいも 豆腐 もやし 玉ねぎ マカロニ きな粉
15	火	牛乳 ウエハース	わかめご飯 豚肉と野菜炒め かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 バナナパンケーキ	豚肉 小松菜 人参 かぼちゃ チーズ マヨネーズ キャベツ 小ねぎ バナナ
16	水	牛乳 チーズスティック	麦飯 オクラ納豆 コロコロサラダ みそ汁 果物	牛乳 二色ラスク	納豆 オクラ 人参 ごま じゃがいも きゅうり コーン 麩 もやし 長ねぎ みそ
17	木	麦茶 小魚すなっく	麦飯 豆腐の五目焼き 春雨サラダ 豆乳スープ 果物	牛乳 ツナサンド	豆腐 鶏肉 人参 コーン 小ねぎ ひじき 春雨 きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 豆乳
18	金	牛乳 トマトビスケット	麦飯 キャベツ入りハンバーグ じゃがいものコロコロ きゅうりスティック みそ汁	麦茶 枝豆ひじきおにぎり	豚肉 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 ケチャップ じゃがいも パセリ きゅうり ごま
19	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい
21	月		海の日 		
22	火	麦茶 ごませんべい	麦飯 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ マカロニ きゅうり コーン ブロッコリー ごま 豆腐 もやし
23	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯 かわいいのトマトソース 小松菜とコーンの和え物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	かわいい トマト 玉ねぎ コンソメ 小松菜 人参 コーン 豆腐 じゃがいも 長ねぎ
24	木	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯 豆腐の野菜あんかけ キャロットトマト みそ汁 果物	牛乳 パンケーキ	豆腐 玉ねぎ ほうれん草 人参 トマト 麩 もやし 長ねぎ 片栗粉 みそ 小麦粉
25	金	麦茶 いわしせんべい	麦飯 鮭の焼き魚 キャベツのナムル きゅうりのゆかり和え すまし汁	牛乳 麩ラスク	鮭 キャベツ わかめ きゅうり ゆかり 豆腐 ほうれん草 麩 ごま油 青のり
26	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 片栗粉 お子様せんべい
28	月	麦茶 わかめせんべい	麦飯 さばの焼き魚 人参サラダ トマト みそ汁 果物	牛乳 スティックパン	さば 人参 きゅうり トマト 豆腐 もやし 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 みそ 食パン
29	火	麦茶 小魚すなっく	麦飯 鶏大根 さつまいもの甘煮 小松菜とコーンの和え物 みそ汁	牛乳 バナナ	鶏肉 大根 さつまいも 小松菜 人参 コーン 麩 玉ねぎ 長ねぎ 牛乳 バナナ
30	水	牛乳 ウエハース	麦飯 肉じゃが ほうれん草の中華和え みそ汁	麦茶 煮込みパスタ	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 ごま キャベツ 長ねぎ みそ
31	木	牛乳 トマトビスケット	ゆかりご飯 あじのマヨネーズ焼き 春雨とわかめのサラダ みそ汁 果物	牛乳 ブルーベリーパンケーキ	あじ マヨネーズ パセリ 春雨 わかめ きゅうり 人参 コーン ごま油 もやし

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はぱくぱく期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



令和7年6月27日 №4

梅雨に入り、細菌性の食中毒が増える時期です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐ食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けましょう。

夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。



もうすぐ七夕

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。そうめんを食べる風習がありますが、これは天の川や織姫の織る糸に見立てたと言われています。ぜひ家庭で食べてみてください。

子どもは大人の約半分



1日のエネルギー量って？

子どもが必要とする1日のエネルギー(kcal)は、大人の約半分。1~2歳なら母親の半分弱、3~5歳は、半分強というイメージです。

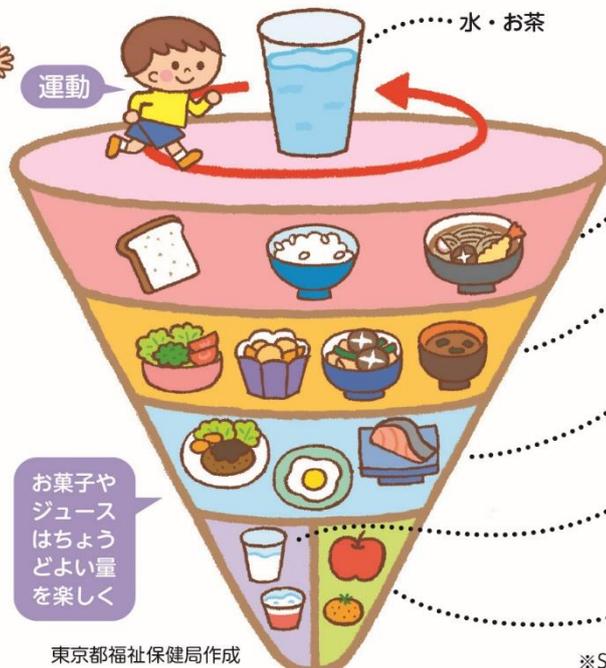
何をどのくらい出せばいいの？

必要な kcal 分のメニューを、バランスよく与えたい。でも、どんな物をどのくらいの量、出したらいいのか、迷うことはありませんか？

そんなときに活用したいのが「食事バランスガイド」。一日にとりたい主食・副菜・主菜・牛乳(乳製品)・果物の品数を、イラストで表しています。ぜひ、調理する際に、目安にしてみましょう！

1日の必要エネルギー量

●幼児向け食事バランスガイド



1日分

- 3~4つ (SV)** **主食** (ごはん、パン、麺)
ごはん(子ども用茶碗) だったら3~4杯程度
- 4つ (SV)** **副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理 4皿程度
- 3つ (SV)** **主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理 から 3皿程度
- 2つ (SV)** **牛乳・乳製品**
牛乳だったら 1本程度
- 1~2つ (SV)** **果物**
みかんだったら 1~2 個程度

東京都福祉保健局作成

※SVはサービング(食事提供量の単位)の略。