

7月献立表

令和7年度

あいさり認定こども園

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児 3歳以上児	
						あか	き	みどり	エネルギー(㎉)	たんぱく質(g)
						からださ つくる	ちからが でる	からだのちようしを よくなる	脂質(g)	塩分(g)
1	火	牛乳 トマトビスケット	麦飯	豚肉のねぎ塩ソース 人参のしりしり スナッフえんどう みそ汁 果物	麦茶 しょうゆ焼きおにぎり	豚肉 ツナ 高野豆腐	白米	長ねぎ 人参 にんにく もやし スナッフえんどう えのきたけ	469 19.1 14.7 1.1	420 19.9 15.3 1.3
2	水	牛乳 ウエハース	麦飯	メンチカツ 五目きんぴら ミニトマト 春雨スープ 果物	フルーツムース ビスケット	メンチカツ 豚肉 ベーコン 生クリーム	春雨	ごぼう ピーマン れんこん 白菜 人参 長ねぎ ミニトマト	476 13.2 19.5 0.4	434 12.4 22.7 0.6
3	木	牛乳 チーズスティック	麦飯	あじのパン粉焼き 筑前煮 みそ汁 果物	牛乳 にらチヂミ	あじ 鶏肉 高野豆腐 牛乳	パン粉 油 小麦粉 片栗粉	しいたけ ごぼう れんこん 玉ねぎ 人参	491 22.8 15.3 1.2	431 24.8 16.8 1.5
4	金	麦茶 ごませんべい	麦飯	ほっけの塩焼き かぼちゃの甘煮 もやしのナムル みそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	ほっけ 豆腐 牛乳 プリン	食パン バター	かぼちゃ 玉ねぎ もやし 人参	416 17.8 10.2 1.2	429 22.9 15.7 1.6
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	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	282 9.8 5.1 0.2	206 10.2 6.3 0.3
7	月	麦茶 わかめせんべい		ハンバーグカレー 短冊サラダ ミニトマト 七夕ゼリー	牛乳 ケーキ 誕生会	ハンバーグ 牛乳 生クリーム	白米 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 コーン ミニトマト	454 12.1 12.5 1.2	650 20.0 21.5 1.8
8	火	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鮭の照り焼き ごぼうサラダ ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 オレンジゼリー	牛乳 ブルーベリータルト	鮭 ツナ 豆腐 牛乳	食パン	ごぼう もやし 人参 ブロッコリー えのきたけ	391 19.2 9.6 1.3	378 24.5 14.6 1.6
9	水	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	チキンナゲット さつまいものオレンジ煮 キャベツのおかか和え みそ汁 果物	牛乳プリン せんべい	ナゲット 豆腐 牛乳プリン	さつまいも	キャベツ 小ねぎ 小松菜 人参 切干大根	371 10.9 4.3 1.1	307 10.6 5.1 1.4
10	木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	マーボー豆腐 ボイルウインナー スナッフえんどう みそ汁 果物	麦茶 焼きビーフン	豆腐 豚肉 ウインナー 油揚げ	片栗粉 ビーフン	人参 しいたけ もやし 玉ねぎ 長ねぎ スナッフえんどう	444 17.3 15.5 1.1	293 14.9 13.7 1.2
11	金	麦茶 いわしせんべい	麦飯	さばのみそ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え わかめスープ 果物	麦茶 おにぎり	さば 油揚げ	白米	人参 しいたけ 長ねぎ わかめ ほうれん草	448 16.8 16.2 0.7	431 20.6 21.7 1.0
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	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	276 8.9 4.9 0.3	198 9.0 6.0 0.4
14	月	麦茶 わかめせんべい	麦飯	あじの香味焼き ひじきの煮物 スナッフえんどう みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	あじ 油揚げ 豆腐 きな粉	マカロニ	生姜 しいたけ 長ねぎ もやし 人参 玉ねぎ スナッフえんどう	404 19.1 9.7 1.1	411 25.4 15.2 1.3
15	火	牛乳 ウエハース	わかめご飯	豚肉のブルーベリー焼き 小松菜のツナ和え かぼちゃサラダ みそ汁 果物	牛乳 バナナケーキ	豚肉 ツナ チーズ ハム	油 小麦粉	生姜 人参 にんにく かぼちゃ 小松菜 キャベツ えのきたけ	584 20.2 29.9 1.4	593 22.8 37.5 1.7
16	水	牛乳 チーズスティック	麦飯	カツオカツ オクラ納豆 コロコロサラダ みそ汁 果物	牛乳 二色ラスク	カツオカツ 納豆 オクラ フランスパン 高野豆腐	じゃがいも 麩 フランスパン	オクラ コーン 人参 もやし きゅうり 長ねぎ ミニトマト	465 18.9 15.7 1.2	430 21.3 18.8 1.7
17	木	麦茶 小魚すなっく	麦飯	豆腐の五日焼き 春雨サラダ 豆乳スープ 果物	牛乳 ツナサンド	豆腐 春雨 ハム 牛乳	片栗粉 春雨 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン 小ねぎ きゅうり	462 17.0 15.0 1.4	501 22.4 23.1 2.0
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 ジャーマンポテト きゅうりの中華風漬け みそ汁 果物	麦茶 枝豆ひじきおにぎり	豚肉 豆腐 ウインナー 高野豆腐	パン粉 じゃがいも 白米	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 パセリ 人参 えのきたけ	511 20.3 17.8 1.3	476 21.1 19.3 1.5
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	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	282 9.8 5.1 0.2	206 10.2 6.3 0.3
21	月			海の日 						
22	火	麦茶 ごませんべい	麦飯	肉団子 マカロニサラダ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 果物	牛乳 桃のタルト	肉団子 ハム 豆腐 牛乳	マカロニ	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ コーン 長ねぎ ブロッコリー	461 17.4 16.3 1.4	513 23.4 24.9 2.1
23	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	かわいいトマトソース レバーそぼろ 五目和え みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	かわいい レバー 油揚げ 豆腐	小麦粉 食パン	にんにく 小松菜 トマト 人参 玉ねぎ しいたけ 切干大根	460 21.2 13.1 1.1	292 19.5 9.0 1.3
24	木	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	豆腐ナゲット 昆布の煮物 ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	油揚げ 豆腐 牛乳	麩 ホットケーキ ミックス バター	切り昆布 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ ミニトマト	385 12.1 10.1 1.3	426 16.9 18.1 1.8
25	金	麦茶 いわしせんべい	麦飯	鮭のごまだれ キャベツのナムル きゅうりのゆかり和え すまし汁 青りんごゼリー	牛乳 麩ラスク	鮭 カニカマ 豆腐 牛乳	麩	キャベツ パセリ わかめ きゅうり ほうれん草	402 19.3 11.1 1.6	396 25.0 17.4 2.1
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	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	276 8.9 4.9 0.3	198 9.0 6.0 0.4
28	月	麦茶 わかめせんべい	麦飯	さばの塩焼き 切干大根のサラダ ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 揚げパン	さば ツナ 豆腐 牛乳	ロールパン 油	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 切干大根 ミニトマト	456 19.6 16.2 1.2	483 25.7 24.2 1.6
29	火	麦茶 小魚すなっく	麦飯	鶏肉の漬け焼き さつまいものレモン煮 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 バインゼリー	牛乳 バナナのスティックケーキ	鶏肉 牛乳	さつまいも 麩 ホットケーキ ミックス	生姜 人参 にんにく 大根 レモン 玉ねぎ 小松菜	404 15.5 7.1 1.0	413 21.9 12.3 1.4
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 果物	麦茶 トマトの冷製パスタ	豚肉 カニカマ 油揚げ ツナ	じゃがいも スパゲティ	人参 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ もやし トマト ほうれん草	423 17.7 13.1 1.5	323 17.5 11.5 1.9
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 とうもろこし みそ汁 果物	牛乳 ブルーベリーマフィン	あじ ハム 豆腐 牛乳	春雨 ホットケーキ ミックス バター	パセリ 人参 わかめ もやし きゅうり 長ねぎ とうもろこし	468 21.2 14.9 1.1	448 23.4 17.3 1.6

・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。

・7月7日(月)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだより

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。

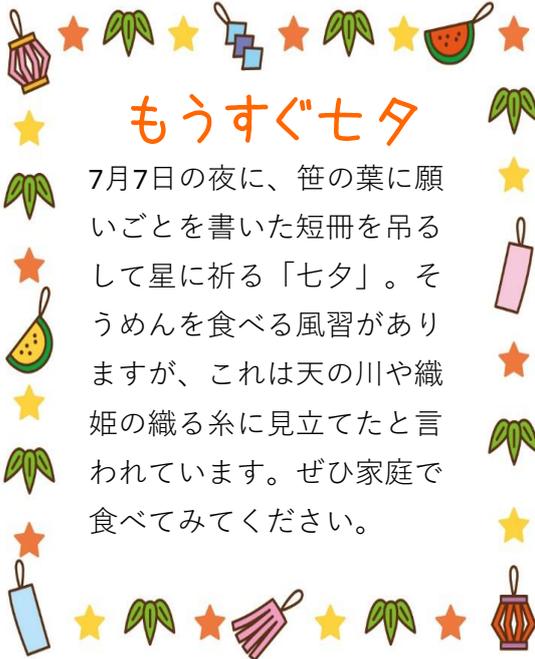
夏が旬の食べ物

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。

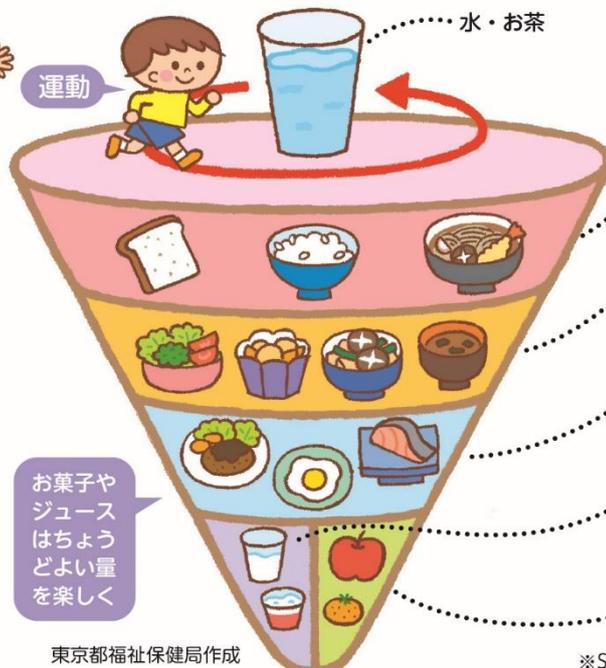
何をどのくらい出せばいいの？

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



お菓子やジュースはちょうどよい量を楽しく

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。