

令和7年度 7月献立表 普通食

日	曜日	メニュー	3時のおやつ	あか (体をつくるもとになるもの)	みどり (体の調子を整えるもの)	きいろ (エネルギーのもとになるもの)	その他
1	火	ご飯 チンジャオロース 中華風スープ	茹でとうもろこし	牛肉、豆腐 わかめ	たけのこの水煮、ピーマン キャベツ、人参 しいたけ、スイートコーン	米、片栗粉 ごま油	酒、醤油、油、塩 中華だし、コショウ
2	水	ふりかけご飯・みそ汁 タラのおかか煮 人参しりしり	バナナ サラダ薄焼き	たら、花かつお、ツナ缶 厚揚げ、わかめ、みそ	人参、小松菜、ねぎ たまねぎ、バナナ	米、砂糖、片栗粉 ごま油	醤油、みりん、塩、酒 だしかつお
3	木	夏野菜スパゲティ 洋風かきたま汁 ヨーグルト	ミルク餅	ベーコン、卵 トマトピューレ、牛乳 ヨーグルト、きな粉	なす、たまねぎ、トマト ピーマン、ほうれん草、人参 キャベツ	スパゲティ、砂糖 片栗粉、	ケッチャップ、油、塩、 コンソメ、コショウ
4	金	ご飯・プチゼリー 切り干し大根の含め煮 ピーマンのじゃこ炒め	男爵コロッケ	豚肉、厚揚げ、ちくわ ちりめんじゃこ 花かつお、	切り干し大根、人参、 ピーマン、たまねぎ グリーンピース	米、じゃが芋、砂糖	醤油、油、だしかつお みりん、プチゼリー プチコロッケ
5	土	サンドイッチ コーンスープ ゼリー		卵	コーンスープ	食パン・マヨネーズ	ゼリー
7	月	ひじき寿司・プチゼリー ミニハンバーグ そうめん汁（オクラ）	すいか 星たべよ	干しひじき、油揚げ、 かまぼこ	しいたけ、たけのこの水煮 人参、グリーンピース コーン(缶)、オクラ、すいか	米、砂糖、白ゴマ そうめん	醤油、だしかつお 酢、塩 プチゼリー
8	火	ツナ入りチャーハン わかめスープ バナナ	じゃこトースト	ツナ缶、ベーコン、豆腐 わかめ、ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ、人参、コーン(缶) ねぎ、ほうれん草、バナナ	米、食パン、 ごま油、マヨネーズ	醤油、中華だし、塩 コショウ、油
9	水	ご飯・オレンジ 豚肉のみそ炒め 冬瓜スープ	ばりんこ 源氏パイ	豚肉、鶏肉、 みそ、豆腐	キャベツ、人参、たまねぎ ピーマン、しめじ、冬瓜 ねぎ、オレンジ	米、砂糖	油、醤油、だしかつお 塩
10	木	パン・いちごジャム・ひなご ホキのマリネ ミネストローネ	おかかおにぎり	ホキ、ベーコン ひなご、花かつお	たまねぎ、ピーマン、人参 グリーンピース、ホールトマト トマトピューレ	パン、米、砂糖 マカロニ、片栗粉 じゃが芋	油、酢、塩、コショウ ケチャップ、コンソメ 醤油、いちごジャム
11	金	ご飯 焼き肉 春雨スープ	フルーチェ(ピーチ)	牛肉、ベーコン 牛乳	にんにく、キャベツ、人参 たまねぎ、もやし、にら	米、砂糖、春雨	醤油、酒、油、塩 中華だし、コショウ フルーチェ(ピーチ)
12	土	お弁当日					
14	月	夏野菜カレー ひじきサラダ	やさいスナック ミレービスケット	牛肉、干しひじき ツナ缶	人参、たまねぎ、かぼちゃ なす、きゅうり トマトジュース	米、砂糖、マヨネーズ じゃが芋	カレールウ、コンソメ 油、醤油
15	火	ご飯・みそ汁 鶏のレモン醤油 オクラのツナ和え	キラキラ フルーツゼリー	鶏肉、ツナ缶 わかめ、油揚げ、みそ 花かつお、	オクラ、人参、もやし たまねぎ、えのき パイン缶、みかん缶、白桃缶	米、片栗粉、砂糖	コショウ、だしかつお 醤油、油、塩、ゼラチン レモン果汁
16	水	ご飯 春雨の炒め物 冬瓜のみそ汁	バナナ 豆乳クッキー	豚肉、油揚げ、みそ	いんげん、たまねぎ、人参 しいたけ、土生姜、冬瓜 しめじ、小松菜、バナナ	米、春雨、砂糖 ごま油	醤油、油、だしかつお
17	木	お弁当日	お菓子				
18	金	ご飯・けんちん汁・オレンジ ひじき入り卵焼き 切り干し大根サラダ	水ようかん	鶏ひき肉、干しひじき ツナ缶、卵、豆腐 油揚げ	人参、たまねぎ、きゅうり 切り干し大根、ねぎ オレンジ	米、砂糖、里芋、 こんにゃく、 マヨネーズ、	酒、油、醤油 塩、だしかつお こしあん、粉寒天
19	土	サンドイッチ コーンスープ プチゼリー		卵	コーンスープ	食パン、マヨネーズ	プチゼリー
21	月	海 の 日					
22	火	パン・りんごジャム・ひなご 鶏のトマト焼き 豆乳スープ・つけ合わせ	チヂミ	鶏肉、ひなご、卵 ベーコン、豆乳	土生姜、たまねぎ、にんにく ブロッコリー、キャベツ、にら 人参、パセリ、ホールトマト(缶)	パン、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、ごま油 小麦粉	塩、コショウ、油、酢 醤油、だしかつお コンソメ、りんごジャム
23	水	ゆかりご飯 高野豆腐の卵とじ おひたし・プチゼリー	バナナ ぼたぼた焼き	鶏肉、高野豆腐 ちくわ、卵 ちりめんじゃこ、花かつお	たまねぎ、人参、もやし 小松菜、グリーンピース バナナ、ゆかり	米、砂糖	醤油、だしかつお プチゼリー
24	木	ご飯 マーボーなす 小松菜のナムル	いちごムース	豚ひき肉、赤みそ、 ヨーグルト、生クリーム	なす、人参、ピーマン、 にんにく、小松菜、キャベツ 土生姜、	米、砂糖、ごま油 片栗粉、ごま	油、酒、醤油 レモン果汁 ゼラチン、いちごジャム
25	金	ご飯 ホキの中華あんかけ 中華風卵スープ	マーブルケーキ	ホキ、豆腐、卵 わかめ わかめ	たまねぎ、人参、にら もやし、たまねぎ	米、砂糖、ごま油 片栗粉、小麦粉	油、醤油、中華だし、塩 コショウ、ミルクココア、 ベーキングパウダー、牛乳
26	土	ぎつねうどん バナナ		油揚げ、かまぼこ わかめ	ねぎ、バナナ	うどん、砂糖	醤油、だしかつお
28	月	ハヤシライス 切り干し大根サラダ プチゼリー	ねじねじ カリボテスナック	牛肉、ツナ缶	人参、たまねぎ、グリーンピース 切り干し大根、きゅうり	米、じゃが芋 マヨネーズ	油、ハヤシルウ プチゼリー
29	火	ご飯・みそ汁 タラのかば焼き風 きゅうりの甘酢	お麴ラスク	タラ、わかめ、油揚げ みそ、きな粉 バター	土生姜、きゅうり、人参 しめじ、たまねぎ、ねぎ なす、コーン	米、片栗粉、小麦粉 麴、砂糖	酒、油、醤油、みりん 酢、塩 だしかつお
30	水	冷やし中華 蒸しシューマイ ヨーグルト	バナナ カルシウム煎餅	鶏肉（ササミ）卵 シューマイ ヨーグルト	きゅうり、人参 バナナ	中華麺、砂糖、ごま ごま油	醤油、酢、中華だし
31	木	ご飯・みそ汁 鶏の唐揚げ ゆかり和え	ヨーグルト和え	鶏肉、厚揚げ、みそ ヨーグルト	土生姜、キャベツ、人参、もやし ゆかり、小松菜、たまねぎ みかん缶、パイン缶、バナナ	米、片栗粉、砂糖	醤油、酒、油、塩 だしかつお

※ 給食によって献立が変更することがあります。
※ 色文字で記されている献立は、アレルギー食材を使用のためアレルギーをお持ちのお子さまには、それらを除去し提供いたします。



トナリのかなえ保育園

・・・よく噛んで食べよう・・・

■いちごぐみ■



食べることが大好きないちご組のお友だち。給食にも慣れ、毎日おかわりもしてくれています。子どもたちの噛む力に合わせて食材の大きさを変えていっていますが、少し小さくなった食材も歯茎で噛んで食べています。手づかみで食べたり、最近はスプーンにも興味を持ち、スプーンを持って食べたりもしています。
また、おいしいときは“おいしい”とほっぺに手をあてたり、首を横にして“おいしいね”と表現したりしてくれたり表現豊かなお友だちです。これからも一人一人のペースに合わせて楽しく食事していきたいと思います。



■ばななぐみ■



1歳児クラスになり、自分でスプーンやフォークを持って食べようとする意欲が増し、こぼしたりもしながらも口に運んでいます。ほっぺが動いてなかったり、吸うように食べていたりしてあまり噛まずに飲み込んでいる可能性もあるので、よく噛んで食べるように「モグモグしようね。」と噛む仕草を見せながら声をかけて促しています。
おうちでも、あまり噛んでなさそうな時は「モグモグしようね。」と声をかけてあげてくださいね。



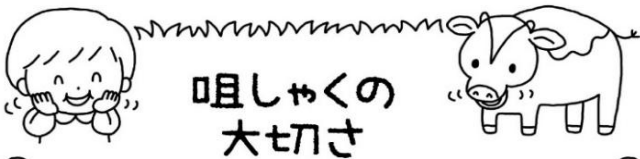
■ぶどうぐみ■



春にピーマンの苗植えをしました。「大きくなれ」と水やりをしながら野菜の生長を楽しみにしている子どもたちです。この間、小さなピーマンの実がなっているのを発見して大喜びのぶどう組のお友だちでした。ピーマンを収穫することができたら給食の先生に調理をお願いして食べたいと思います。
今、楽しい雰囲気の中で食事をしています。苦手な食べ物も食べられるようになってきて食べるスピードも早くなってきました！あまり噛まないで飲み込んでいる様子も見られるので、ゆっくり味わって食べるおいしさを味わいながら、よく噛んで食べる習慣をつけられるようにしていきたいと思います。



よく噛んで食べることは、一生の健康づくり



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

正しい手洗いの6ポーズを覚えよう

毎日元気に過ごすためには手洗い・うがいも大事！

- | | | |
|--|--|---|
| ① おねがいのポーズ

手のひらを合わせてスリスリ | ② カメのポーズ

親子のカメのように両手を重ねてスリスリ | ③ お山のポーズ

指と指を組んで三角のお山を作ってゴシゴシ |
| ④ おかみのポーズ

おかみのように爪を立ててゴシゴシ | ⑤ バイクのポーズ

バイクの運転のように親指を付け根からグリグリ | ⑥ つかまえた!のポーズ

手首を握ってグリグリ |