

2025年 7月

予定献立表

つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
	1 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ くーびいりちー アーサの味噌汁 果物 シリアルクッキー 豆乳	2 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き ごまじゃこサラダ オニオンスープ 果物 フルーツヨーグルト	3 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き きんぴら炒め 麩とわかめの味噌汁 果物 ぼーぼー EM牛乳	4 食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 おにぎり (ツナみそ)	5 五目ご飯 ウィンナーのケチャップ煮 スティック胡瓜 椎茸スープ 果物 冷やしそうめん
7 ☆星のカレーライス☆ 春雨サラダ 星の麩清まし汁 果物 シークワサーゼリー ☆星たべよ (せんべい)	8 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き ビーマンの細切り炒め 豆腐の味噌汁 果物 じゃこトースト EM牛乳	9 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 ポテトサラダ きのことスープ 果物 もずくひらやーちー	10 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーチャンプルー 小松菜の味噌汁 アイスcream おかずパン EM牛乳	11 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	12 
14 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 カルシウムパン 豆乳	15 胚芽ご飯 鮭の西京焼き ひじき炒め そうめん汁 果物 スコーン EM牛乳	16  おべんとう お誕生日ケーキ (カップケーキ) りんごジュース	17 胚芽ご飯 チキンの照り焼き ブロッコリー炒め きこの味噌汁 果物 くすもち	18 スパゲティーミートソース 温野菜サラダ 中華風コンソープ 果物 鮭おにぎり	19 胚芽ご飯 麩チャンプルー もずく和え 豆苗スープ 果物 ホットケーキ ココア豆乳
21 	22 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 きなこトースト EM牛乳	23 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼 ハバイヤ炒め きこの清まし汁 果物 ビザポテト	24 胚芽ご飯 チキンのさっぱり煮 胡瓜とトマトの和え物 卵スープ 果物 ソフトパン EM牛乳	25 胚芽ご飯 松風焼 大根の豚肉炒め なめこの味噌汁 果物 プリン リッツサンド	26 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き オクラのおかか和え とうろ昆布汁 果物 みらくもち
28 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 ツナコーントースト EM牛乳	29 胚芽ご飯 魚の有馬焼き かぼちゃサラダ 豚汁 果物 フルーツポンチ	30 胚芽ご飯 チキンのごまだれ焼き キャベツ炒め もずく汁 果物 アガラサー EM牛乳	31 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨ焼き ひじきともやしサラダ 青菜の味噌汁 果物 ふむふむ 豆乳		

みんなの願い事がかないますように！



※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	赤魚 チキアギ 絹ごし豆腐 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 本みりん ホットケーキミックス 無塩バター 三温糖 チョコクリスピー	玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく アーサ ねぎ 果物
2	水	鶏モモ正肉 しらす ベーコン プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 片栗粉	キャベツ 人参 胡瓜 白ごま 玉ねぎ しめじ パナナ リンゴ 黄桃缶 みかん缶
3	木	ホキ 豚肩ロース EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん おつゆ麩 ちんびんミックス 油	すりごま しらたき ごぼう ニラ いりごま 人参 わかめ しめじ
4	金	合挽肉 卵 鶏モモ正肉 普通牛乳 ツナ	食パン パン粉 三温糖 油 オリーブオイル じゃがいも 精白米	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 果物 焼きのり
5	土	ツナ デリカウインナー 卵 ハム	精白米 ごま油 本みりん 三温糖 片栗粉 そうめん(乾)	人参 玉ねぎ 干ヒジキ 胡瓜 干し椎茸 ねぎ 果物
6	日			
7	月	豚肩ロース ツナ	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 星の麩 星食べよ	人参 玉ねぎ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 アーサ ねぎ シークワサー
8	火	ホキ 豚肩ロース 絹ごし豆腐 しらす ピザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 食パン マヨネーズ	ピーマン 人参 もやし タケノコ わかめ 青のり 果物
9	水	鶏モモ正肉 プロセスチーズ ベーコン 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 コーン しめじ もずく ニラ 果物
10	木	鯖 ボーク 卵 油揚げ 普通牛乳 デリカウインナー アイスcream EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ホットケーキミックス	生姜 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 えのき 果物
11	金	三枚肉 かまぼこ 豚ガラ ツナ 沖縄豆腐 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
12	土			
13	日			
14	月	合挽肉 プレミヤム ベーコン スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 油 食パン 三温糖	玉葱 レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 果物
15	火	鮭 油揚げ 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 そうめん(乾) 薄力粉 無塩バター	干ヒジキ キャベツ 人参 しらたき 干し椎茸 しめじ ねぎ 果物
16	水	卵 普通牛乳	ホットケーキミックス 三温糖 無塩バター 粉糖	アンパンマンリングジュース
17	木	鶏モモ正肉 デリカウインナー きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 無塩バター おつゆ麩 芋くず タピオカ粉 黒砂糖粉	にんにく 生姜 ブロッコリー しめじ 人参 えのき ねぎ 果物
18	金	合挽肉 卵 鮭フレーク	スパゲッティ(乾) オリーブオイル マヨネーズ 片栗粉 精白米 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ 果物
19	土	卵 ボーク ベーコン 普通牛乳 ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 麩 三温糖 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 ニラ もずく 胡瓜 豆苗 しめじ 果物
20	日			
21	月			
22	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ツナ きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン 無塩バター	人参 ニラ 長ネギ にんにく 大根 胡瓜 白ごま わかめ えのき ねぎ 果物
23	水	ホキ ピザ用チーズ ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ハッシュポテト	ハバパイ千切り 玉葱 人参 ピーマン えのき しめじ わかめ ねぎ 果物
24	木	手羽元 しらす 卵 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 ボンデQミックス ホットケーキミックス	にんにく 生姜 胡瓜 わかめ トマト 玉ねぎ ねぎ 果物
25	金	鶏ひき肉 沖縄豆腐 豚バラ 絹ごし豆腐 プリン クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉 三温糖 本みりん リッツクラッカー	ごま 大根 人参 こんにゃく さやいんげん 干し椎茸 なめこ わかめ ねぎ 果物
26	土	豚肩ロース 削り節 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖 タピオカ	玉ねぎ 生姜 丸オクラ 胡瓜 のり佃煮 とろろ昆布 しめじ ねぎ 果物
27	日			
28	月	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 ツナ ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 ごま油 食パン マヨネーズ 三温糖	もずく ピーマン コーン 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ コーン パセリ
29	火	鯖 ロースハム 豚バラ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 マカロニ	生姜 にんにく かぼちゃ 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 果物 パナナ リンゴ 黄桃缶 みかん
30	水	鶏モモ正肉 ボーク かまぼこ 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 ちんびんミックス	すりごま キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もずく ねぎ 果物
31	木	ホキ ツナ 油揚げ スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マヨネーズ 本みりん 三温糖 麩	干ヒジキ もやし 胡瓜 人参 小松菜 えのき 果物

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

7月 食育だより

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏ですね。

子ども達は、暑さを吹き飛ばす勢いで外遊びを楽しんでいます。水分補給をこまめに行い、熱中症に気を付けながら、子ども達が遊びを楽しめるようにしていきたいと思います。

夏の暑さに負けないよう生活のリズムを整え、早寝早起・朝ごはんをしっかりと食べてからの登園のご協力をお願いします😊



おいしいカレーに
なあれ!



おみずを入れて!



材料



おいも収穫したよ😊



にんじん🥕とったよ~!



クッキング



🌟 早寝早起き・朝ごはん 🌟



朝ごはん
おいしいね



朝食は1日の生活のスタートです!!

朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ご飯を食べないとイライラしたり、ボーっとしてケガにつながったり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量が多くは食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう!

