

2025年 7月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
01 火	昼食	麦ごはん チキンの甘酢漬け 豚肉と大根の煮物 みそ汁（豆腐・わかめ） ブルー	米、押麦 小麦粉、油、片栗粉	鶏肉 豚肉 豆腐、みそ、わかめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ ねぎ ブルー
	おやつ	牛乳 もちケーキ	もち粉、バター（乳）	牛乳 卵、牛乳	バナナ
02 水	昼食	雑穀ごはん さばの塩焼き ひじき入り野菜炒め みそ汁（へちま・えのき） フルーツ缶	米、きび、押麦 油	さば 揚げ豆腐、豚肉、ひじき みそ	キャベツ、もやし、にんじん、にら へちま、えのきだけ、ねぎ パイナップル
	おやつ	いなり寿司（2歳児～） ふりかけおにぎり（～1歳児）	米 ふりかけ（魚・ごま）、米	油揚げ	
03 木	昼食	チキンピラフ 星のコロッケ キャベツとささみのごまサラダ セタそうめん汁 くだもの	米 星のコロッケ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉） 油 そうめん	鶏もも肉 ささ身	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン、ごま オクラ オレンジ
	おやつ	ヨーグルト レーズンパン	レーズンパン（小麦・乳・大豆）	ヨーグルト（乳）	
04 金	昼食	豚丼 白菜とちくわの和え物 みそ汁（豆腐・アーサ） ウエハース	米、油 ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）	豚肉、のり ちくわ 豆腐、みそ、あおさ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが はくさい、にんじん、いりごま ねぎ
	おやつ	牛乳 サターアンダギー（黒糖）	小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 卵	
05 土	昼食	麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き いり豆腐 みそ汁（とうがん・えのき） フルーツ缶	米、押麦 油、ごま油	鶏肉、みそ 豆腐 みそ	いりごま ほうれんそう、にんじん、しいたけ とうがん、えのきだけ、ねぎ パイナップル
	おやつ	冷やしそうめん	そうめん	のり	ねぎ
07 月	昼食	タコライス かぼちゃサラダ 大根スープ くだもの	米、油 マヨネーズ（ノンエッグ）	牛豚合びき肉、チーズ（乳） 赤ハム（鶏・豚・大豆・乳）	たまねぎ、レタス、トマト、にんじん かぼちゃ、きゅうり、コーン だいこん、きぬさや バナナ
	おやつ	牛乳 ココア蒸しパン（カップ）	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 牛乳、卵	
08 火	昼食	雑穀ごはん ササミのごまフライ 豆腐チャンプルー みそ汁（はくさい・えのき） くだもの	米、きび、押麦 パン粉（小麦）、小麦粉、油 油	卵、とりささみ 豆腐、豚肉 みそ	ごま キャベツ、もやし、にんじん、にら はくさい、えのきだけ オレンジ
	おやつ	お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
09 水	昼食	ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	バーガーパン、パン粉（小麦）、油 フライドポテト マヨネーズ（ノンエッグ） じゃがいも、マカロニ	牛豚合びき肉、チーズ（乳）、牛乳、卵 ベーコン（豚・乳・卵・大豆） ヨーグルト（乳）	たまねぎ キャベツ、にんじん ホールトマト、だいこん、たまねぎ、にんじん
	おやつ	ひじきごはん	米	ひじき	いりごま
10 木	昼食	麦ごはん 納豆 赤魚の煮つけ 切干大根炒め みそ汁（とうがん・しめじ） くだもの	米、押麦 油	納豆 あかうお 豚肉、こんぶ みそ	しょうが 切り干しだいこん、こんにゃく とうがん、しめじ、ねぎ オレンジ
	おやつ	牛乳 きなこドーナツ（豆腐）	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 豆腐、きな粉	
11 金	昼食	夏野菜のドライカレー ササミとキャベツのサラダ わかめスープ（コーン・玉ねぎ） フルーツ缶	米 ごまドレッシング（卵）	牛豚合びき肉 鶏ささみ わかめ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パプリカ キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ みかん
	おやつ	牛乳 黒糖ほうろ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、黒糖	牛乳 牛乳、卵	
12 土	昼食	冷やし中華 わかめおにぎり ほうれんそうの白和え チーズ	中華めん 米 ごま油	卵、ハム（乳・鶏・豚・大豆） 豆腐 ベビーチーズ（Fe・Ca）	きゅうり ほうれんそう
	おやつ	バナナ げんまい棒			バナナ
14 月	昼食	あわごはん 白身魚フライ・タルタルソース 魴チャンプルー（キャベツ） みそ汁（なす・えのき） くだもの	米、きび マヨネーズ（ノンエッグ）、油 魴、油	卵、白身魚フライ（小麦・大豆） 豚肉 みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん キャベツ、もやし、にんじん、にら なす、たまねぎ、えのきだけ バナナ
	おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン（小麦）	牛乳	ブルーベリージャム

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします

2025年 7月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
15 火	昼食	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め パパイヤの中華和え ゆし豆腐汁 くだもの	米、押麦 油 ごま油	豚肉 わかめ 豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが パパイヤ、きゅうり、きくらげ ねぎ オレンジ
	おやつ	おにぎり(さけ)	米	さけ	いりごま
16 水	昼食	ごはん へちまのみそ煮 蒸ししゅうまい 菜の花のごま和え くだもの	米 油 ごま油	豆腐、豚肉、ポーク(乳)、みそ しょうが(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)	へちま、にんじん、にら なのはな、にんじん、ごま オレンジ
	おやつ	牛乳 スティック菓子(黒糖)	小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、油	牛乳 卵	
17 木	昼食	☆ お 誕 生 会 (お 弁 当) ☆			
	おやつ	牛乳 カップケーキ	カップケーキ(小麦・卵・乳・大豆)	牛乳	
18 金	昼食	沖縄そば 切干大根のツナ和え くだもの	沖縄そば(小麦・大豆) ごま油	豚三枚肉、豚だし肴、かまぼこ(大豆) ツナ缶	ねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん バナナ
	おやつ	おにぎり(菜飯・しらす)	米	しらす干し	
19 土	昼食	牛丼 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶	米、油、片栗粉	牛肉 かつお節 豆腐、みそ、わかめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、こんにゃく、しょうが はくさい、にんじん、ごまつな ねぎ もも
	おやつ	スバグティーナポリタン 胚芽食パン ブロッコリーサラダ(卵) 大根スープ チーズ	スバグティ(小麦)、油 全粒粉パン マヨネーズ(ノンエッグ)	ウィンナー(乳・鶏・豚) 大豆、卵 チーズ(乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ ブロッコリー、にんじん だいこん、コーン
22 火	おやつ	牛乳 蒸しカステラ(黒糖)	強力粉(小麦)、黒糖	牛乳 牛乳	
	昼食	麦ごはん ゴーヤーチャンプルー 千草焼き 野菜のカレースープ ブルー	米、押麦 油 じゃがいも	豆腐、豚肉 卵	にがうり、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、にんじん、しいたけ キャベツ、たまねぎ、コーン、マッシュルーム ブルー
23 水	おやつ	クファージュシー	米	豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ
	昼食	雑穀ごはん 肉じゃが レバーの南蛮漬け みそ汁(だいこん・えのき) くだもの	米、きび、押麦 じゃがいも、油 片栗粉、油	豚肉 豚レバー みそ	たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース にんにく、しょうが だいこん、えのきだけ、ねぎ バナナ
24 木	おやつ	プリン ロールパン	プリン(乳・卵) ロールパン(小麦・卵・乳)		
	昼食	中華丼 春巻き みそ汁(豆腐・わかめ) くだもの	米、片栗粉、ごま油	豚肉 春巻き(小麦・大豆・ごま・豚肉・ゼラチン) 豆腐、みそ、わかめ	はくさい、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ ねぎ オレンジ
25 金	おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、バター(乳)	牛乳 卵、牛乳、脱脂粉乳	バナナ
	昼食	チャーハン チキンの照り焼き ちくわとキャベツの中華サラダ かき玉汁 フルーツ缶	米、油 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉 ちくわ 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく キャベツ、もやし、きゅうり、いりごま ほうれんそう パイナップル
26 土	おやつ	おにぎり(みそ)	米	みそ	
	昼食	麦ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ みそ汁(大根・わかめ) くだもの	米、押麦 油、片栗粉 はるさめ、ごま油	豆腐、牛豚合びき肉、みそ みそ、わかめ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり だいこん バナナ
28 月	おやつ	フライドポテト(膏のり) チーズ	フライドポテト	あおのり チーズ(乳)	
	昼食	三色そばろ丼 おくらと大根のおかか和え みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツヨーグルト	米、油、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵 かつお節 みそ、油揚げ(大豆) ヨーグルト	にんじん、しょうが オクラ、だいこん はくさい みかん
29 火	おやつ	おにぎり(わかめ・ごま)	米		いりごま
	昼食	ハヤシライス ごぼうサラダ くだもの	米、油 マヨネーズ(ノンエッグ)	牛肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ごぼう、きゅうり、にんじん、ごま オレンジ
30 水	おやつ	パニラアイス レーズンパン	パニラアイス レーズンパン(小麦・乳・大豆)		
	昼食	麦ごはん さばの梅みそ焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁(キャベツ・えのき) くだもの	米、押麦 油、片栗粉	さば、みそ 揚げ豆腐、豚肉 みそ	うめ、しょうが だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ キャベツ、えのきだけ オレンジ
31 木	おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク(乳・大豆)	牛乳	

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします



まゆうしよくだより



令和7年7月
この花ナーサリ
この花KidsRoom

梅雨が明け、気温も湿度も高い日が続いています。この時期は暑さで食欲も落ちて体調を崩しがちです。また、毎年食中毒の発生が多くなってくる時期でもあります。手洗い・うがいはもちろん、生活リズムを整え元気にこの夏を乗り越えましょう。キッチンでも食中毒予防に努め、安全に食事が提供できるよう注意して調理することを心がけます。



夏野菜を食べよう！



夏の野菜といえば、トマトやナス、きゅうり、ピーマン、ゴーヤーなどが思い浮かべられますね。これら夏の野菜には水分やカリウムが多く含まれ身体の熱をとってくれる、この季節にぴったりの食材で、積極的に食べたいものです。色鮮やかなものも多く食欲をそそる見目をしていますが、小さい子どもたちの中には苦手な子が多いのも現状です。

子どもの食べ物の苦手意識というのは、味だけでなく、色や形などの見た目も大きな要因になってきます。まずは見ること、触れることからその野菜を認識し、興味を持ってもらいましょう。お買い物の際にはぜひ子どもたちにお野菜を直接見る機会を与えてみてください。「このお野菜は知ってる？」

「このお野菜は食べたことあるかな？」など簡単な会話から子どもたちの知りたい！を育むことで、苦手な野菜にも挑戦してみようという気持ちが芽生えるかもしれません。

～子どもの誤嚥・窒息に注意しよう～

最近では学校や保育施設等での誤嚥による事故をよく耳にするようになりました。子どもは飲み込む機能や噛む力が未熟なため誤嚥・窒息のリスクが高いです。そのため園の給食では、リスクの高い食材は使用を検討し切り方等を工夫して提供しています。球形のプチトマトやぶどう、キャンディーチーズ、ミニゼリー、粘着しやすいお餅や団子などは給食では提供せず誤嚥を未然に防いでいます。

ご家庭でも誤嚥・窒息につながりやすい食材を使用する場合には十分に注意し、小さく切るなどの工夫をしていただきたいと思います。お誕生会や園外保育でお弁当を持たせる場合にも、のどに詰まらせ
ないような食材の選定・配慮を改めてお願い致します。

△ 注意が必要な食べ物 △

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」より

- ・弾力があるもの（こんにゃく、きのこ、練り製品など）
- ・なめらかなもの（熟れた柿やメロン、ゼリーなど）
- ・球形のもの（プチトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、キャンディーチーズ、あめ、ラムネなど）
- ・粘着性が高いもの（もち、白玉団子、ごはんなど）
- ・固いもの（かたまり肉、イカ、えび、豆類、ナッツ類など）
- ・唾液を吸うもの（パン、ゆで卵、さつまいもなど）
- ・ばらつきやすいもの（ひき肉、ブロッコリーなど）