



給食だより7月



令和7年7月
日の出保育園



梅雨が明けると夏本番となります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になる頃は、子供たちの食欲が低下し、水分ばかり摂りがちになってしまうので気をつけましょう。

暑さに負けず元気よく遊ぶためにも、十分な睡眠と食事を心掛けていきましょう。



食中毒にご注意を！



気温が高くなるこの季節にもっとも注意したいことが食中毒です。食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こすことをいいます。食中毒の主な原因となる細菌は、じめじめとした梅雨や、気温の高い夏に繁殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。

給食室での食中毒対策

- 清潔な服装でマスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒をします。
- 果物やそれ以上加熱しない食品と、調理済みの食品には手袋を使用します。
- 食品は加熱後、温度計で中心温度を測ります。75度以上で1分間を3点確認します。
- 調理器具や食器、ふきんなどは次亜塩素酸で消毒、加熱殺菌します。
- 包丁・まな板等は用途別（下処理用、加熱済み用、果物用、パン用）に分けて使用します。

トマト



トマトの赤い色はリコピンという成分で、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、動脈硬化などを予防する効果が高いと言われています。ビタミンCやビタミンAが特に多く、血圧を下げるカリウム、ルチン、脂肪代謝を助けるビタミンB6、果汁成分には脂肪増加を抑える効果のあるリノール酸が含まれています。

美味しいトマトの見分け方

- ・ヘタの切り口がみじみずしい緑色をしている
- ・全体的に丸く、固くしまっているものを選ぶ
- ・ヘタが黒いものは出荷後に、人工的に完熟させたものになるので注意
- ・手に持ってみてしっかりとした重みがある
- ・トマトの皮に張りがあるもの

献立紹介 タコライス☆シ

＜材料＞幼児1人分

- ・鶏挽肉 40g・玉ねぎ 中 1/8個
- ・人参 1/4本・油 小さじ1/2
- ・カレー粉 1g・ケチャップ 15g
- ・ソース 15g・三温糖 10g
- ・トマト、レタス 適量

＜作り方＞

- ①野菜を全てみじん切りにします
- ②油をひいたフライパンで鶏肉と野菜を柔らかくなるまで炒めます
- ③調味料で味付けし5分程煮込みます。保育園ではここに分量外の水溶き片栗粉で軽くとろみをつけています
- ④ごはんの上に3をかけ、レタスやトマトをトッピングしたら完成！



令和7年 7月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児10時	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 22	火	牛乳 乳児用菓子	ちゃんぽん風煮麺 かぼちゃサラダ メロン	牛乳 炊き込みごはん	冷麦 鶏肉 キャベツ もやし 人参 長葱 かまぼこ かぼちゃ きゅうり メロン 牛乳 精白米 ツナ缶 椎茸 油揚げ 醤油 三温糖 かつおだし こんぶだし マヨネーズ (マヨドレ) 塩	乳:437kcal 幼:511kcal
2 15	水 火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん かじきソテー きゅうりの納豆和え すいか わかめの味噌汁	牛乳 チュロス	精白米 米粒麦 かじき きゅうり ひきわり納豆 キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 大根 牛乳 ホットケーキミックス 木綿豆腐 油 醤油 三温糖 酒 小麦粉 めんつゆ 味噌 かつおだし こんぶだし	乳:448kcal 幼:522kcal
3 24	木	牛乳 乳児用菓子	チーズパン カレイのトマトソース いんげんのコールスローサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 五平餅	チーズパン ムスカレイ トマト 玉ねぎ いんげん キャベツ 人参 コーン 冬瓜 牛乳 精白米 もち米 すりごま ケチャップ ソース 三温糖 油 マヨネーズ (マヨドレ) コンソメ 塩	乳:411kcal 幼:503kcal
4 17	金 木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鶏の味噌マヨ焼き オクラのおかか和え オレンジ かぼちゃの味噌汁	牛乳 焼きビーフン	精白米 米粒麦 鶏肉 オクラ キャベツ もやし 人参 オレンジ かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ビーフン ツナ缶 ごま油 味噌 マヨネーズ (マヨドレ) おかか 醤油 塩 だし	乳:417kcal 幼:507kcal
5 19	土	牛乳 乳児用菓子	そぼろあんかけ丼 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 大根 牛乳 醤油 三温糖 みりん かつおだし こんぶだし 味噌 せんべい	乳:404kcal 幼:496kcal
8 29	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん さばの蒲焼き風 トマトサラダ なすの味噌汁	牛乳 ココアケーキ	精白米 米粒麦 さば 生姜 トマト キャベツ きゅうり ツナ缶 なす 人参 玉ねぎ 油揚げ ホットケーキミックス 純ココア 牛乳 醤油 酒 みりん 三温糖 片栗粉 酢 塩 味噌 だし	乳:454kcal 幼:531kcal
9 23	水	牛乳 乳児用菓子	夏野菜カレー 味噌マヨ和え すいか	牛乳 とうもろこし	精白米 米粒麦 鶏肉 かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり すいか 牛乳 とうもろこし カレールウ 油 豆乳 三温糖 味噌 マヨネーズ	乳:498kcal 幼:599kcal
10 31	木	牛乳 乳児用菓子	わかめごはん 鮭のパン粉焼き パプリカサラダ メロン オクラの味噌汁	牛乳 きなこの クリームサンド	精白米 わかめ 鮭 パン粉 小麦粉 パプリカ キャベツ オクラ 人参 玉ねぎ メロン 牛乳 食パン きな粉 塩 醤油 三温糖 酢 油 味噌 こんぶだし かつおだし	乳:468kcal 幼:557kcal
11 25	金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんソテー 冬瓜の味噌汁	麦茶 パンナコッタ	精白米 米粒麦 木綿豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ パン粉 いんげん キャベツ 人参 冬瓜 葱 牛乳 生クリーム ゼラチン ジャム 醤油 塩 三温糖 ケチャップ ソース 味噌 だし	乳:411kcal 幼:484kcal
12 26	土	牛乳 乳児用菓子	わかめ煮麺 ポテトサラダ	牛乳 せんべい	冷麦 鶏肉 大根 玉ねぎ わかめ じゃがいも 人参 きゅうり めんつゆ 醤油 だし マヨネーズ 塩 三温糖	乳:371kcal 幼:450kcal
14 30	月 水	牛乳 乳児用菓子	ナポリタン フレンチサラダ オクラのスープ	牛乳 りんごゼリー	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ きゅうり もやし オクラ 大根 牛乳 りんごジュース 寒天 ケチャップ コンソメ ソース 塩 油 三温糖	乳:415kcal 幼:506kcal
16 28	水 月	牛乳 乳児用菓子	タコライス (28:豚肉) すいか かぼちゃスープ	牛乳 のりマヨ トースト	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 トマト レタス すいか かぼちゃ 大根 牛乳 食パン マヨネーズ (マヨドレ) あおさ ケチャップ ソース 三温糖 カレー粉 コンソメ 塩	乳:464kcal 幼:547kcal
18	金	牛乳 乳児用菓子	たこやき風おにぎり 唐揚げ 浅漬け 蒸しとうもろこし 春雨スープ	麦茶 フルーツポンチ	精白米 おかか あおさ 鶏肉 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ とうもろこし 春雨 人参 白菜 葱 メロン すいか もも缶 牛乳 りんごジュース 寒天 醤油 かつおだし こんぶだし 塩 三温糖 鶏がら 生姜	乳:490kcal 幼:545kcal
誕生会 7	月	牛乳 乳児用菓子	七夕の散らしごはん すいか 天の川スープ	牛乳 七夕ゼリー	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ 人参 オクラ すいか 冷麦 大根 いんげん 牛乳 メロン 寒天 ゼラチン 醤油 三温糖 かつおだし こんぶだし 塩 牛乳	乳:471kcal 幼:581kcal

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。



令和7年 7月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前（10：00）	午後（14：00）	
1 22	火	かしわ煮麺 かぼちゃサラダ	粥 キャベツのおかか煮	冷麦 精白米 ささみ キャベツ もやし 人参 かぼちゃ きゅうり
2 15	水 火	粥 たら野菜あんかけ 味噌汁	粥 豆腐の味噌煮	精白米 たら きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 豆腐
3 24	木	パンスティック カレーのトマト煮 野菜スープ	のり粥 じゃがいもの煮物	食パン 精白米 カレイ トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 じゃがいも のり
4 17	金 木	粥 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	そぼろ煮麺 人参サラダ	精白米 冷麦 鶏挽肉 かぼちゃ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ
8 29	火	粥 カレーの煮物 味噌汁	おかか粥 野菜のトマト煮込み	精白米 カレイ トマト キャベツ 人参 きゅうり なす 玉ねぎ
9 23	水	クリームライス グリーンサラダ	粥 かぼちゃの煮物	精白米 ささみ かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり
10 31	木	粥 鮭の味噌煮 すまし汁	パンスティック お芋サラダ	精白米 食パン 鮭 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 さつまいも
11 25	金	粥 豆腐ハンバーグ 味噌汁	粥 野菜ののり和え	精白米 鶏挽肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 トマト
14 30	月 水	トマトスパゲティ 野菜スープ	粥 根菜のだし煮	スパゲティ 精白米 ささみ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし 大根
16 28	水 月	そぼろごはん トマトサラダ 味噌汁	粥 大根のくたくた煮	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ 大根 キャベツ
7 18	月 金	かぼちゃ煮麺 キャベツサラダ	粥 豆腐の野菜あん	冷麦 精白米 ささみ 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根 キャベツ

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物（野菜、芋など）のペースト状で、味付けなしの素材を感じられる献立になります。

※中期食・後期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。食べ具合を見ながら形態を変えていきます。（7～8倍粥、5～6倍粥、軟飯、パン粥、パンスティック など）

一人ひとりに応じた手づかみ食べができる野菜スティックがつきます。

令和7年7月夕食献立

日付	曜日	献立	主な食材
1 22	火	炊き込みごはん 味噌汁	精白米 鶏肉 もやし 人参 玉ねぎ 蒸しかまぼこ コーン キャベツ 長ねぎ ピーマン 食塩 醤油 こんぶだし 味噌 酒
2 15	水 火	かしわ煮麺 粉吹き芋	冷麦 鶏肉 じゃがいも 人参 かぶ キャベツ 玉ねぎ なす 酒 みりん 醤油 かつおだし こんぶだし
3 24	木	ピラフ コンソメスープ	精白米 ツナ缶 キャベツ ほうれん草 人参 もやし 長ねぎ 食塩 コンソメ
4 17	金 木	ツナ煮麺 もも缶	冷麦 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ 食塩 こんぶだし めんつゆ かつおだし もも缶 ツナ缶
8 29	火	わかめご飯 鶏汁	精白米 鶏肉 わかめ 人参 大根 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ 醤油 こんぶだし 食塩 かつおだし
9 23	水	ツナチャーハン すまし汁	精白米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ 醤油 コンソメ 食塩 こんぶだし かつおだし
10 31	木	茶飯 味噌汁	精白米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ なす キャベツ もやし 味噌 こんぶだし かつおだし 醤油 食塩
11 25	金	コーンご飯 鶏団子スープ	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ えのき しいたけ キャベツ 人参 油揚げ 食塩 こんぶだし 味噌 醤油 みりん 酒 コーン
14 30	月 水	鶏だし煮麺 浅漬け	冷麦 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ かまぼこ 切干大根 食塩 こんぶだし 鶏がら 醤油
16 28	水 月	そぼろご飯 すまし汁	精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ かつおだし 塩 こんぶだし 醤油 酒 砂糖
7 18	月 金	ツナおにぎり 味噌汁	精白米 ツナ 人参 大根 しめじ キャベツ ごま 味噌 かつおだし 食塩

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。

