



7月 食育・食事だより



令和7年7月1日
矢田野こども園

7月は暑さが本格化します。

大量に汗をかき、体力を消耗しやすくなりますし、屋内と屋外の温度差や冷房の効きすぎによって体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給と体を冷やしすぎないことなど、夏ならではの体調管理を心がけましょう。



食育月間の活動

6月の食育月間での取り組みを紹介します。
以上児のクラスでは、今後の活動内容や自分たちの興味のあることを取り入れました。

☆あおぐみ☆

・食べ物を赤・黄・緑の三色に分ける「三食群」の話を聞いてから、実際に自分たちで分けました。今後は、お当番さんが給食室前のボードに分けて貼っていきます。



☆きぐみ☆



☆ももぐみ☆



・初めてのクッキングをしたももぐみさん！三角巾とエプロンをつけて楽しそうにクッキー作りをしていました。



・BBQ ごっこからクッキングをすることになりました。ごっこ遊びから徐々に広がって、実際にクッキングへとつながりました。

★毎日の水筒の洗い方を紹介します！★

☆毎日持っていく水筒はしっかり洗っているつもりでも、汚れが落ちていないと感じることはありませんか？直接口に触れるものだからこそ、適切な方法で洗うことが大切です。面倒でも持ち帰ったらすぐ洗う習慣をつけると、翌日にはしっかり乾いているのでぜひ実践してみてくださいね。

- ① パーツを取り外す→外せる部分はすべて取り外してください！
- ② 中性洗剤《台所洗剤》で洗う→柔らかいスポンジを使って洗剤で洗います。特に汚れがつきやすい飲み口、注ぎ口の内側、ふた部分の溝もよく洗ってください！
- ③ よく乾かす→洗剤を流したら汚れが残っていないか確認して水気をきってよく乾かします！



7月 献立表 幼児食

※7月18日(金)はお楽しみランチです。あお・き・ももぐみは主食(ごはん)はいりません。お箸もいりません。

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー479kcal たんぱく質12.0～23.9g 脂質10.6～15.9g 食塩相当量1.5g未満
○以上児○ エネルギー434kcal たんぱく質16.2～32.5g 脂質14.4～21.7g 食塩相当量1.7g未満

2025 年 7 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	ごはん ぎょうざ入りスープ ちくわサラダ アニマルチーズ	○お茶 りんご ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、焼き竹輪、プロセスチーズ、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、三温糖	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
2 水	わかめごはん 手作りさつま揚げ 切り干し大根のゴマネーズ和え 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎牛乳 豆乳もち(未満児せんべい)	すけとうだら、木綿豆腐、卵、ロースハム、厚揚げ、牛乳、調製豆乳、きな粉	長ねぎ、新しょうが、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、たまねぎ	精白米、かたくり粉、三温糖、大豆油、いりごま	炊き込みわかめ、こいくちしょうゆ、米みそ、マヨネーズ、穀物酢、かつおだし、麦茶、ウエハース
3 木	ごはん 煮込みハンバーグ トマトとわかめのサラダ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 じゃがいもバター	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ロースハム、絹ごし豆腐	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、カットわかめ、きゅうり、トマト、なめこ	精白米、パン粉、三温糖、ごま油、ポーロ、じゃがいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶
4 金	ごはん タンダーチキン マゼンササラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎ヨーグルト ウエハース	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、ロースハム、油揚げ、ヨーグルト	にんじん、きゅうり、なす、たまねぎ	精白米、薄力粉、かたくり粉、じゃがいも	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、穀物酢、マヨネーズ、白こしょう、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい、ウエハース
5 土	スパゲティ スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶、ハードビスケット
7 月	ごはん チキンカツ トマトのごま酢あえ そうめん汁	○お茶 チーズ ◎セタゼリー	鶏むね肉、卵、ロースハム、焼き抜きまぼこ、プロセスチーズ	トマト、レタス、きゅうり、長ねぎ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、いりごま、三温糖、ごま油、そうめん、カルピス	ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆせんべい、穀物酢、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ゼリーの素
8 火	ごはん ホイコーロー 揚げえびシューマイ とうがんのスープ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 ジャムロール	豚かた肉、えびシューマイ、鶏もも肉、牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、とうがね、長ねぎ、カットわかめ、ぶなしめじ、いちごジャム	精白米、ごま油、大豆油、調合油、ロールパン、マーガリン	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、合成清酒、鶏がらだし、麦茶、ウエハース
9 水	ハヤシライス ハヤシライス コールスローサラダ トマト	○お茶 オレンジ ◎牛乳 ゆでとうもろこし	牛かた肉、生クリーム、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、トマト、パレンシアオレンジ	精白米、調合油、米粉、とうもろこし玄穀	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、マヨネーズ、麦茶
10 木	ごはん 白身魚フライ ひじきサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	たら、卵、油揚げ、牛乳	干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、たまねぎ	精白米、大豆油、薄力粉、パン粉、三温糖、ごま油、さつまいも	ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
11 金	ゆかりごはん 江戸っ子煮 パンサンスー メロン	○お茶 ビスケット ◎のむヨーグルト せんべい	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、卵、飲むヨーグルト	にんじん、たけのこ、りりりこんぶ、きゅうり、メロン	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、はるさめ、調合油、ごま油	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
12 土	夏のお楽しみ会					
14 月	ごはん マーボー豆腐 春巻き ほうれん草のナムル	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 カルピス蒸しパン	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、卵	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、ほうれんそう、りよくとうもろやし、きゅうり、だいこん	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、大豆油、ホットケーキミックス、カルピス	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、春巻き、穀物酢、マヨネーズ
15 火	きなごごはん 茄子と鶏肉の南蛮漬 トマト かきたまスープ	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	きな粉、鶏もも肉、卵、ヨーグルト、牛乳	なす、にんじん、青ピーマン、長ねぎ、しょうが、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ	精白米、三温糖、かたくり粉	穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、麦茶、ハードビスケット

16	ごはん 魚の立田揚げ ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	赤魚、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳	しょうが、ブロッコリー、にんじん、だいこん	精白米、かたくり粉、大豆油	こいくちしょうゆ、合成清酒、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
17	カレーライス キーマカレー トマトのバジルサラダ バナナ	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	豚ひき肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、プロセスチーズ、粉チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご缶、野菜ミックスジュース、しょうが、トマト、レタス、きゅうり、バナナ	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、オリーブ油	カレー粉、食塩、白こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、バジル、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー
18	コーンピラフ 鶏のてり焼き 春雨サラダ ほしのこ汁	○りんごジュース ◎アイスクリーム	ベーコン、鶏もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐	コーン缶、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ、しょうがおろし汁、キャベツ、きゅうり、りんご、オクラ、えのきたけ、りんごジュース	精白米、有塩バター、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖、はるさめ、星の麴	コンソメ、食塩、合成清酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、ガリガリ君
19	パン パン給食	○お茶 ビスケット	牛乳		ロールパン	麦茶、ハードビスケット
22	食パン かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ アニマルチーズ	○お茶 せんべい ◎くだものゼリー 味付小魚	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、卵、プロセスチーズ、味付小魚	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶	食パン、調合油、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油、くだものゼリー	ブイヨン、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
23	ごはん 野菜のオムレツ 和風サラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 マカロニきなこ	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、焼き竹輪、厚揚げ、きな粉	たまねぎ、トマト、パセリ、きゅうり、レタス、にんじん、こまつな	精白米、じゃがいも、有塩バター、すりごま、三温糖、マカロニ	食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
24	ごまにぎり 魚のかば焼き オクラの納豆あえ 味噌汁	○お茶 パナナ ◎ミルクココア ドーナツ	さんま、挽きわり納豆、削り節、油揚げ、牛乳	オクラ、りょくとうもやし、にんじん、とうがん、たまねぎ、バナナ	精白米、いりごま、かたくり粉、米粉、調合油、三温糖	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし、麦茶、ビュココア、ドーナツ
25	ごはん 酢豚 トマト にらたまスープ	○お茶 チーズ ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、卵、プロセスチーズ、牛乳	しょうが、にんじん、たけのこ、パイナップル、青ピーマン、しいたけ、トマト、にら、ぶなしめじ	精白米、さつまいも、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油	穀物酢、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい
26	ビビンバ ビビンバ わかめスープ チーズ	○お茶 せんべい	牛かた肉、卵、絹ごし豆腐、プロセスチーズ	にんにく、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、カットわかめ	いりごま、三温糖、ごま油	トウバンジャン、合成清酒、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、麦茶、甘辛せんべい
28	ごはん すきやき煮 ほうれん草のツナあえ オレンジ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 ビスケット	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、ツナ缶、牛乳	長ねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、バレンシアオレンジ	精白米、しらたき、車ふ、三温糖、調合油、ポーロ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット
29	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ちりじゃこサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎ヨーグルトあえ	鶏むね肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、プレーンヨーグルト	オレンジマーマレード、レタス、きゅうり、にんじん、りんご、かぼちゃ、たまねぎ、冷凍ミックスフルーツ、バナナ	精白米、かたくり粉、大豆油、調合油、三温糖	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
30	ごはん 魚の味噌煮 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 きなこフレンチトースト	さば、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳、卵、きな粉	長ねぎ、しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、なめこ	精白米、三温糖、すりごま、ごま油、食パン、有塩バター	米みそ、こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、穀物酢、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
31	わかめごはん 卵とじ煮 揚げ大豆の小魚からめ 煮豆(未満児) きゅうりの南蛮	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	卵、鶏ひき肉、大豆、かえり干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり	精白米、じゃがいも、車ふ、調合油、三温糖、いりごま、大豆油、ごま油	炊き込みわかめ、こいくちしょうゆ、合成清酒、かつおだし、食塩、穀物酢、トウバンジャン、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい