

2025年07月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	バターロール モロヘイヤスープ(人参) 鶏のオレンジ焼き 野菜炒め	じゃことコーンのごはん 牛乳 バナナ	バターロール 米 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 しらす	もやし キャベツ バナナ にんじん コーン缶 モロヘイヤ マーマレード ニンニク しょうが	牛乳 焼きうどん
2	水	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) なすと豚肉の味噌炒め 大根サラダ	プアマンケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ツナ みそ	なす キウイフルーツ 大根 きゅうり ねぎ ピーマン にんじん 玉ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
3	木	冷やし中華 高野豆腐うま煮 ゆでそら豆	お好み焼き 牛乳 オレンジ	中華めん 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 たまご ハム 高野豆腐 かつお節	そら豆 オレンジ 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン缶 トマト ねぎ さやいんげん 青のり	牛乳 パンケーキ
4	金	チキンカレーライス 中華スープ(チンゲン菜・もやし) キャベツサラダ	レモンマフィン 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 油 マヨドレ ごま油 粉糖	牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん もやし チンゲン菜 きゅうり レモン果汁	牛乳 チャーハン
5	土	肉味噌丼 コンソメスープ(たまねぎ・コーン) もやしサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳 きな粉 みそ	玉ねぎ もやし バナナ にんじん きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
7	月	枝豆ご飯 みそ汁(わかめ・大根) あじのかば焼き 切り昆布煮つけ	七夕ゼリー リッツ 麦茶	ゼリー 米 油 片栗粉 リッツ 三温糖	あじ デザートホイップ 竹輪 みそ かいり	大根 にんじん 枝豆 さやいんげん 昆布 わかめ しょうが	牛乳 ケチャップライス
8	火	牛乳パン トマトスープ(マカロニ) ミートローフ じゃがいものカレーマリネ	中華ごはん 麦茶 バナナ	牛乳パン じゃがいも 米 マカロニ パン粉 三温糖 油 ごま油	豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ バナナ にんじん トマト しめじ コーン缶 ねぎ グリーンピース しょうが	牛乳 焼きうどん
9	水	肉わかめうどん 生揚げ含め煮 ブロッコリー(マヨ)	ピザトースト 牛乳 オレンジ	うどん 食パン マヨドレ 三温糖	牛乳 生揚げ 鶏肉 チーズ	大根 オレンジ ブロッコリー にんじん 小松菜 玉ねぎ コーン缶 ピーマン わかめ	牛乳 おにぎり
10	木	オムライス コンソメスープ(キャベツ・えのき) 鶏のから揚げ リボンマカロニサラダ	ケーキ パンケーキ 麦茶	米 マカロニ 片栗粉 油 マヨドレ 三温糖 ホットケーキ粉	鶏もも肉 たまご 牛乳 デザートホイップ	キャベツ えのき きゅうり にんじん ミックスベジタブル しょうが 桃 パイナップル	牛乳 パンケーキ
11	金	ごはん すまし汁(あおさ・玉ねぎ) 豚肉のマスタード焼き ごま和え	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 黒糖 マヨドレ ごま 三温糖	牛乳 豚ロース みそ	もやし バナナ にんじん 玉ねぎ きゅうり あおさ	牛乳 チャーハン
12	土	中華風そぼろごはん 中華スープ(大根・しめじ) キャベツとツナの和え物	ストロベリーマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 油 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳 ツナ	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 にんじん しめじ ジャム グリンピース	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の青のり焼き ひじきサラダ	バナナケーキ 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	パイナップル バナナ もやし きゅうり にんじん コーン缶 ひじき 青のり	牛乳 ケチャップライス
15	火	バターロール モロヘイヤスープ(人参) 鶏のオレンジ焼き 野菜炒め	じゃことコーンのごはん 牛乳 バナナ	バターロール 米 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 しらす	もやし キャベツ バナナ にんじん コーン缶 モロヘイヤ マーマレード ニンニク しょうが	牛乳 焼きうどん
16	水	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) なすと豚肉の味噌炒め 大根サラダ	プアマンケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ツナ みそ	なす キウイフルーツ 大根 きゅうり ねぎ ピーマン にんじん 玉ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
17	木	冷やし中華 高野豆腐うま煮 ゆでそら豆	お好み焼き 牛乳 オレンジ	中華めん 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 たまご ハム 高野豆腐 かつお節	そら豆 オレンジ 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン缶 トマト ねぎ さやいんげん 青のり	牛乳 パンケーキ
18	金	チキンカレーライス 中華スープ(チンゲン菜・もやし) キャベツサラダ	レモンマフィン 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 油 マヨドレ ごま油 粉糖	牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん もやし チンゲン菜 きゅうり レモン果汁	牛乳 チャーハン

2025年07月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	土	肉味噌丼 コンソメスープ(たまねぎ・コーン) もやしサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳 きな粉 みそ	玉ねぎ もやし パナナ にんじん きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
22	火	牛乳パン トマトスープ(マカロニ) ミートローフ じゃがいものカレーマリネ	中華ごはん 麦茶 バナナ	牛乳パン じゃがいも 米 マカロニ パン粉 三温糖 油 ごま油 牛乳パン	豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ パナナ にんじん トマト しめじ コーン缶 ねぎ グリーンピース しょうが	牛乳 焼きうどん
23	水	親子丼 みそ汁(豆腐・しめじ) 春雨サラダ	マシュマロおこし 牛乳 キウイフルーツ	米 コーンフレーク マシュマロ 春雨 バター 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 たまご 豆腐 みそ ハム	キウイフルーツ 玉ねぎ きゅうり にんじん しめじ グリーンピース	牛乳 おにぎり
24	木	肉わかめうどん 生揚げ含め煮 ブロッコリー(マヨ)	ピザトースト 牛乳 オレンジ	うどん 食パン マヨドレ 三温糖	牛乳 生揚げ 鶏肉 チーズ	大根 オレンジ ブロッコリー にんじん 小松菜 玉ねぎ コーン缶 ビーマン わかめ	牛乳 パンケーキ
25	金	ごはん すまし汁(あおさ・玉ねぎ) 豚肉のマスタード焼き ごま和え	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 パター 麩 黒糖 マヨドレ ごま 三温糖	牛乳 豚ロース みそ	もやし パナナ にんじん 玉ねぎ きゅうり あおさ	牛乳 チャーハン
26	土	中華風そぼろごはん 中華スープ(大根・しめじ) キャベツとツナの和え物	ストロベリーマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 パター 三温糖 ごま油 油 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳 ツナ	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 にんじん しめじ ジャム グリーンピース	牛乳 おにぎり
28	月	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の青のり焼き ひじきサラダ	バナナケーキ 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	パイナップル パナナ もやし きゅうり にんじん コーン缶 ひじき 青のり	牛乳 ケチャップライス
29	火	ブリオッシュ マカロニスープ(チンゲン菜) チキンチーズボール フレンチサラダ	とうもろこし 牛乳 バナナ	ブリオッシュ 片栗粉 油 シェルマカロニ マヨドレ 三温糖	牛乳 鶏もも肉 ダイスカットチーズ	とうもろこし キャベツ バナナ チンゲン菜 きゅうり にんじん	牛乳 焼きうどん
30	水	納豆ご飯 みそ汁(キャベツ・なめこ) 鶏の香味焼き のり和え	アイスクリーム 麦茶 リッツ	米 リッツ	アイスクリーム 鶏もも肉 納豆 みそ	もやし キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ のり ニンニク	牛乳 おにぎり
31	木	茄子とトマトのスパゲティー コンソメスープ(にんじん・コーン) かぼちゃサラダ	ピラフ 牛乳 オレンジ	スパゲティー 米 油 パター マヨドレ 三温糖	牛乳 豚もも肉 鶏ひき肉 チーズ	トマト 玉ねぎ にんじん オレンジ なす きゅうり かぼちゃ コーン缶 グリーンピース	牛乳 パンケーキ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		546 kcal	鉄		1.8 mg
		たんぱく質		19.8 g	カルシウム		161 mg
		脂 質		17.9 g	ビタミンC		31 mg
		塩 分		1.9 g	食物繊維		4.5 g

- ・7月の誕生会は10日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ・やむをえずメニューを変更する場合があります。



「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

・**栄養バランス**：成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



塩分：塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★おやつタイムの楽しみ方

・ピクニック気分を楽しむ

お庭やベランダで、ピクニック気分でおやつを食べるのもおすすめです。

・絵本を読んでからおやつタイム

食べ物に関する絵本を読んでからおやつを食べることで食べる意欲がアップ！

・穏やかな、ゆったりタイム

食事に比べて、食べさせやすいからこそ、親子で穏やかに食べることを楽しむことができます。

・一緒におやつの内容を考えて楽しむ

今日のおやつは何にする？おにぎりがいい？バナナヨーグルトにする？といったように、親子で何が食べたいかを考えるのもおすすめです。一緒におやつについて話したり、考えたりする時間は、親子のコミュニケーションを深める良い機会です。

