2026年 7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	水	ごはん みそ汁(じゃがいも・しめじ) 豚肉の香味焼き 大根サラダ	レモンマフィン 牛乳 キウイフルーツ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 粉糖 油	牛乳 豚ロース ツナ みそ	キウイフルーツ 大根 しめじ きゅうり ねぎ レモン果汁 ニンニク	牛乳 おにぎり
2	木	冷やし中華 高野豆腐うま煮 チーズ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 パイナップル	中華めん 米 三温糖 ごま油 油	鶏もも肉 ツナ ハム 高野豆腐 切れてるチーズ	パイナップル 玉ねぎ にんじん きゅうり さやいんげん コーン缶 トマト のり	牛乳 パンケーキ
3	金	チキンカレーライス 中華スープ(小松菜・もやし) マカロニサラダ	クリームパン 牛乳 バナナ	米 クリームパン じゃがいも マカロニ マヨドレ 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ にんじん バナナ もやし きゅうり 小松菜	牛乳 チャーハン
4	土	肉味噌丼 コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし バナナ にんじん ほうれん草 コーン缶	牛乳 おにぎり
6	月	ふりかけごはん みそ汁(あおさ・なめこ) あじフライ(乳児さわら) ひじきサラダ	マシュマロおこし 牛乳 オレンジ	米 コーンフレーク 油 マシュマロ 小麦粉 パン粉 バター マヨドレ	牛乳 あじ みそ さわら	オレンジ きゅうり にんじん なめこ コーン缶 ひじき あおさ	牛乳 ケチャップライス
7	火	コッペパン モロヘイヤスープ(人参) ミートローフ 野菜炒め	七タゼリー リッツ 牛乳	ゼリー コッペパン リッツ パン粉 白玉麩 三温糖	牛乳 豚ひき肉 生クリーム	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ モロヘイヤ オレンジ ジュース コーン缶 グリンピース 寒天	牛乳 焼きうどん
8	水	ごはん みそ汁(たまねぎ・しめじ) 鶏肉のおろし煮 ごま和え	バナナブルッキー風 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ	キウイフルーツ もやし 大根 にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり バナナ	牛乳 おにぎり
9	木	肉わかめうどん 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	ピザトースト 牛乳 オレンジ (ひまわり:餃子の皮ピザ)	うどん 食パン マヨドレ 三温糖	牛乳 生揚げ 鶏もも肉 チーズ	きゅうり 大根 オレンジ にんじん 小松菜 玉ねぎ コーン缶 ピーマン わかめ	牛乳 パンケーキ
10	金	ごはん すまし汁(豆腐・舞茸) なすと豚肉の味噌炒め ブロッコリーおかか和え	パインケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 スキムミルク みそ かつお節	なす パイナップル バナナ ブロッコリー にんじん まい茸 ピーマン 玉ねぎ しょうが	牛乳 チャーハン
11	土	鶏丼 中華スープ(えのき・ねぎ) もやしサラダ	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし バナナ にんじん きゅうり えのき ねぎ グリンピース	牛乳 おにぎり
13	月	ごはん みそ汁(小ねぎ・麩) 鮭のてりやき 切り昆布煮つけ	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米 三温糖 麩 油	牛乳 鮭 竹輪 みそ	とうもろこし オレンジ にんじん さやいんげん 昆布 ねぎ	牛乳 ケチャップライス
14	火	バターロール コンソメスープ(おくら・たまねぎ) 鶏のトマトソース焼き フレンチサラダ	カントリービスケット 牛乳 バナナ	バターロール 小麦粉 バター メープルシロップ 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 生クリーム	キャベツ バナナ トマト 玉ねぎ きゅうり おくら にんじん	牛乳 焼きうどん
15	水	ごはん みそ汁(じゃがいも・しめじ) 豚肉の香味焼き 大根サラダ	レモンマフィン 牛乳 キウイフルーツ	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 粉糖 油	牛乳 豚ロース ツナ みそ	キウイフルーツ 大根 しめじ きゅうり ねぎ レモン果汁 ニンニク	牛乳 おにぎり
16	木	冷やし中華 高野豆腐うま煮 チーズ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 パイナップル	中華めん 米 三温糖 ごま油 油	鶏もも肉 ツナ ハム 高野豆腐 切れてるチーズ	パイナップル 玉ねぎ にんじん きゅうり さやいんげん コーン缶 トマト のり	牛乳 パンケーキ
17	金	チキンカレーライス 中華スープ(小松菜・もやし) マカロニサラダ	クリームパン 牛乳 バナナ	米 クリームパン じゃがいも マカロニ マヨドレ 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 チーズ たまご ウインナー	玉ねぎ にんじん バナナ もやし きゅうり 小松菜 コーン缶	牛乳 チャーハン
18	土	肉味噌丼 コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし バナナ にんじん ほうれん草 コーン缶	牛乳 おにぎり

2026年 7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 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	補食
21	火	コッペパン モロヘイヤスープ(人参) ミートローフ 野菜炒め	鮭の味噌バター風ピラフ 麦茶 バナナ	コッペパン 米 パン粉 バター	豚ひき肉 牛乳 鮭 みそ	もやし キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん コーン缶 モロヘイヤ グリンピース	牛乳 焼きうどん
22	水	ごはん みそ汁(たまねぎ・しめじ) 鶏肉のおろし煮 ごま和え	バナナブルッキー風 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ	キウイフルーツ もやし 大根 にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり バナナ	牛乳 おにぎり
23	木	スパゲティミートソース コーンスープ かぼちゃサラダ	くまのバームクーヘン 麦茶 バナナ	スパゲティー マヨドレ 油 ボーロ 三温糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ とうもろこし きゅうり コーン缶 ピーマン セロリ ニンニク バナナ	牛乳 パンケーキ
24	金	ごはん すまし汁(豆腐・舞茸) なすと豚肉の味噌炒め ブロッコリーおかか和え	パインケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 スキムミルク みそ かつお節	なす パイナップル オレンジ ブロッコリー にんじん まい茸 ピーマン 玉ねぎ しょうが	牛乳 チャーハン
25	土	鶏丼 中華スープ(えのき・ねぎ) もやしサラダ	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし バナナ にんじん きゅうり えのき ねぎ グリンピース	牛乳 おにぎり
27	月	ごはん みそ汁(小ねぎ・麸) 鮭のてりやき 切り昆布煮つけ	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米 三温糖 麸 油	牛乳 鮭 竹輪 みそ	とうもろこし オレンジ にんじん さやいんげん 昆布 ねぎ	牛乳 ケチャップライス
28	火	バターロール コンソメスープ(おくら・たまねぎ) 鶏のトマトソース焼き フレンチサラダ	カントリービスケット 牛乳 バナナ	バターロール 小麦粉 バター メープルシロップ 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 生クリーム	キャベツ バナナ トマト 玉ねぎ きゅうり おくら にんじん	牛乳 焼きうどん
29	水	親子丼 すまし汁(豆腐・白菜) 春雨サラダ	アイスクリーム リッツ 麦茶	米 春雨 リッツ 三温糖 油 ごま油	モウ アイスクリーム 鶏もも肉 たまご 豆腐 ハム	玉ねぎ 白菜 きゅうり にんじん グリンピース	牛乳 おにぎり
30	木	肉わかめうどん 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(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 鶏もも肉 チーズ	きゅうり 大根 オレンジ にんじん 小松菜 玉ねぎ コーン缶 ピーマン わかめ	牛乳 パンケーキ
31	金	ごはん みそ汁(ねぎ・大根) 豚マヨ焼き のり和え	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麸 三温糖 マヨドレ	牛乳 豚ロース みそ	もやし バナナ 大根 きゅうり にんじん ねぎ のり しょうが	牛乳 チャーハン

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）			
エネルギー	541 kcal	鉄	1.8 mg
たんぱく質	19.5 g	カルシウム	173 mg
脂質	18.2 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23日です
・ひよこ組の移行食はアイスクリームがパンケーキに変わります。
・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。

「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

★野菜を嫌がる原因と対策



・苦味・酸味が苦手

【原因】

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

1・野菜のアクを減らす

2・加熱をして苦味を減らす

3・食材を組み合わせて食べやすくする

