



令和7年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ハルビー」

7月 保育園きゅうしょくカレンダー



にっしん市

日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1 火	白飯 じゃが麻婆 わかめスープ	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 かたくり粉 フレンズクレープ(パン) ミニのりすけ	豚挽肉 豆みそ わかめ 牛乳	生姜 玉葱 ねぎ 人参 えのきたけ パナナ	しょうゆ ケチャップ 中華だしの素 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 パン(グループ)(以上児) パナ(未満児) ミニのりすけ
2 水	夏野菜のかき揚げ丼 みそ汁 ハムと胡瓜の酢の物	米 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 ちいさなしょうゆせん かぼちゃポーロ	焼きちくわ やわらかプチとうふ 豆みそ ロースハム 牛乳	玉葱 西洋かぼちゃ 青ピーマン なす えのきたけ ねぎ きゅうり とうもろこし	しょうゆ みりん 塩 削り節 米酢	牛乳	牛乳 ちいさなしょうゆせん かぼちゃポーロ
3 木	スパゲティミートソース 洋風スープ プチみかんゼリー	スパゲティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 米	豚挽肉 ベーコン やわらかプチとうふ 塩昆布 焼きのり 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン セロリ エリンギ キャベツ ぶなしめじ プチ国産みかんゼリー	塩 ケチャップ トマトピューレ ソース 野菜ブイオン	牛乳	お茶 塩昆布おにぎり
4 金	高野豆腐ご飯 切干大根サラダ すまし汁 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児)	米 菜種油 三温糖 エッグケアマヨネーズ 元気小粒揚げ きらきらコーンのおほしさま	豚平切肉 高野豆腐 ツナ やわらかプチとうふ わかめ 牛乳	人参 干椎茸 切干大根 きゅうり とうもろこし えのきたけ 玉葱 冷凍みかん オレンジ	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 元気小粒揚げ きらきらコーンのおほしさま
5 土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
7 月	七夕そうめん 星形ポテト 七夕デザート <七夕メニューの日>	ひや麦 三温糖 菜種油 北海道星形ポテト 七夕デザート 星っこ	ロースハム 牛乳	とうもろこし きゅうり トマト 干椎茸 人参 すいか	しょうゆ 削り節 みりん 塩	牛乳	お茶 すいか 星っこ
8 火	菜めし うま煮 あわせみそ汁 プチやさいゼリー	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 ソフトな塩せん	鶏もも肉 焼きちくわ 厚揚げ 切り昆布 わかめ ミックスみそ 牛乳	菜めし 人参 たけのこ 板こんにやく 干椎茸 グリピース 玉葱 切り干し大根 やさいゼリー とうもろこし	塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 とうもろこし ソフトな塩せん(1歳児)
9 水	白飯 白身魚のラタトゥイユ添え オニオンスープ	米 菜種油 オリーブ油 三温糖 元気ミニビスケット おこめせん人參&南瓜	ホキ米パン粉フライ ベーコン 牛乳	玉葱 なす ブズッキーニ 赤ピーマン トマト 西洋かぼちゃ パセリ 人参	トマトピューレ ケチャップ 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 元気ミニビスケット おこめせん人參&南瓜
10 木	ドライカレー フルーツサラダ 豆腐と野菜のスープ	米 菜種油 三温糖 やさいコンソリング 元気ミニも花子	豚挽肉 やわらかプチとうふ 牛乳	玉葱 人参 グリピース とうもろこし みかん(缶) パイン(缶) きゅうり キャベツ チンゲンツアイ	塩 カレー粉 ケチャップ 米酢 中華だしの素 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 やさいコンソリング ミニも花子
11 金	梅さけごはん じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜の昆布あえ	米 三温糖 じゃが芋 菜種油 わらび粉	秋鮭ほぐし身 鶏挽肉 塩昆布 牛乳 きな粉	国産ねりうめ(しそ入り) レモン 玉葱 人参 グリンピース きゅうり	塩 しょうゆ 削り節 みりん 酒	牛乳	牛乳 わらびもち
12 土	ツナロールパン 牛乳 みかんゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
14 月	豚丼 甘酢あえ みそ汁 キャンディチーズ	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 ストロベリーゼリーの素 青りんごゼリーの素	豚平切肉 しらす干し 松山あげ 豆みそ キャンディチーズ 牛乳	糸こんにやく 玉葱 人参 生姜 とうもろこし きゅうり えのきたけ 切り干し大根 みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)	しょうゆ みりん 米酢 塩 削り節	牛乳	お茶 手作りゼリー入りフルーツポンチ
15 火	チキンライス ミニトマト フライドポテト 野菜スープ ミニデザート(オレンジ) <誕生会>	米 菜種油 三温糖 ナチュラルカットポテト ミニデザートオレンジ コーンフレーク ソフトな塩せん	鶏挽肉 ベーコン 豆乳アイス チーズヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ミニトマト キャベツ みかん(缶)	塩 ケチャップ 野菜ブイオン	牛乳	お茶 豆乳ミニパフェ(以上児) チーズヨーグルト(未満児) ソフトな塩せん(未満児)
16 水	白飯 肉じゃが あわせみそ汁	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 ライスクッキーいちご 元気うす焼せんべい	豚平切肉 厚揚げ 松山あげ わかめ ミックスみそ 牛乳	人参 糸こんにやく 玉葱 グリンピース キャベツ ぶなしめじ	塩 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ライスクッキーいちご 元気うす焼せんべい
17 木	うす切りスライス食パン 鶏肉のハーベキューソース ポイルキャベツ コンソメスープ	食パン かたくり粉 菜種油 三温糖 ミニのりすけ	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	りんご 玉葱 生姜 キャベツ チンゲンツアイ 人参 オレンジ	塩 しょうゆ 酒 米酢 ケチャップ 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 オレンジ ミニのりすけ
18 金	蒲焼きご飯 とうがん汁 胡瓜のゆかりあえ <土用の丑・食育メニューの日>	米 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまポテト	イワシ(デンプン付) 青のり 松山あげ 牛乳	とうがん 干椎茸 人参 小松菜 きゅうり ゆかり	みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
19 土	ウインナーロールパン 牛乳 ももゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
22 火	白飯 梅しそ唐揚げ キャベツのおかか和え あわせみそ汁	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 十勝こしあん うす焼サラダせんべい	鶏もも肉 かつおパック やわらかプチとうふ わかめ ミックスみそ 粉寒天 牛乳	国産ねりうめ(しそ入り) キャベツ 人参 ぶなしめじ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 米酢 削り節	牛乳	お茶 水ようかん うす焼サラダせんべい
23 水	麦ご飯 さばの煮付け ささげのごま和え 元気みそ汁 とろけるプリン	米 押し麦 三温糖 すりごま きなこせんべい ミニのりのりあげもち	さば 松山あげ 豆みそ とろけるプリン(豆乳) 牛乳	生姜 じゅうろくささげ 緑豆もやし 西洋かぼちゃ なす モロヘイヤ えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 きなこせんべい ミニのりのりあげもち
24 木	うす切りスライス食パン ポテトとお米のささみカツ(タルタルソース添え) ポイルキャベツ コンソメスープ	食パン 菜種油 エッグケアマヨネーズ うす焼しょうゆせんべい 紫芋ふんわりせんべい	ポテトとお米のささみカツ ベーコン 牛乳	玉葱 パセリ キャベツ 人参 とうもろこし	野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 うす焼しょうゆせんべい 紫芋ふんわりせんべい
25 金	切干大根ご飯 あわせみそ汁 ごま風味野菜サラダ	米 三温糖 すりごま エッグケアマヨネーズ 超熟ロール 菜種油	鶏挽肉 ミックスみそ 牛乳 ウインナー	人参 切干大根 干椎茸 グリンピース 玉葱 ほうれん草 ねぎ きゅうり キャベツ 仔ガキ	しょうゆ 塩 削り節 米酢 ケチャップ	牛乳	牛乳 手作りウインナードッグ(以上児) ジャムサンド(未満児)
26 土	エッグパンズパン 牛乳 やさいゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
28 月	わかめご飯 鶏のかわり揚げ ポイル野菜 トマトスープ	米 薄力粉 菜種油 エッグケアマヨネーズ 元気ソースせん	炊き込みわかめ 鶏胸肉 ベーコン 牛乳	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 チンゲンツアイ トマト 冷凍みかん オレンジ	酒 塩 カレー粉 野菜ブイオン	牛乳	お茶 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) 元気ソースせん
29 火	白飯 チャンプルー すまし汁 メロン	米 菜種油 たま麩(焼麩) 元気ミニも花子 おこめリング甘口しょうゆ	木綿豆腐 豚平切肉 焼きちくわ かつおパック わかめ 牛乳	にら 緑豆もやし 人参 玉葱 ゴーヤー えのきたけ ねぎ メロン	塩 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ミニも花子 おこめリング甘口しょうゆ
30 水	白飯 いわし梅煮 ひじきのいため煮 みそ汁	米 菜種油 三温糖 米粉	いわしの梅煮 高野豆腐 干ひじき 豆みそ 牛乳	人参 グリンピース 玉葱 なす えのきたけ オクラ	削り節 しょうゆ ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 しょうゆ米粉蒸しパン
31 木	うす切りスライス食パン 拌八宝 中華スープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 こめ棒くん ほしのおせんべい 元気小粒揚げ	ウインナー 鶏ささ身 わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 干椎茸	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 こめ棒くん(以上児) ほしのおせんべい(未満児) 元気小粒揚げ

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

いつ飲む？何飲む？水分補給

水分補給は こまめに少しずつ

水分が足りている時はどれだけ摂っても余分な水分は排泄されます。水分はこまめに摂り、身体が失った分を補うのが基本です。

ほしがる前に 水分補給

のどが渇いている時にはすでに脱水が始まっています。子どもは自分で喉の渇きを伝えられないので、大人から促しましょう。

おすすめ！水分補給のタイミング

- 起床時
- 外出前後
- 遊びの前・間・後
- 入浴前後



水分補給に適した飲みもの

- 水・麦茶など
- 砂糖のっていない物
- (赤ちゃんは母乳・ミルク)

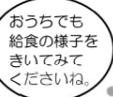
スポーツドリンクをお茶代わりに飲んでいませんか

糖分が多く含まれるので、日常の水分補給には適していません。暑いなかたくさん汗をかいた、脱水が疑われる等こころという時に使いましょう。



今月の食育メニュー 蒲焼きご飯

梅雨明けの急に暑くなる時期である土用の丑の日に「う」のつく栄養があるものや、消化のよいものを食べると夏バテをしないと考え、なかでも「うなぎ」を食べる習慣が最もよく知られています。園では18日にうなぎに見立てた「いわしの蒲焼風」をご飯の上のせた蒲焼きご飯をいただき、暑気払いをしたいと思います。



19

園での食育の取組

今月の地産地消食材 なす

23日 元気みそ汁に日進市産なすを使用予定です。

こどもクッキング

※状況によっては変更・中止をすることがあります。

3日	塩昆布おにぎり	おにぎりを握ります。
8日	とうもろこし	皮むきをします。
15日	豆乳ミニパフェ	豆乳アイズに飾りつけをします。
25日	手作りのウインナードッグ	パンにウインナーとキャベツを挟みます。

※都合により献立を変更することがあります。