



7月予定献立表



上三川幼稚園

2025年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
日	曜							
1	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	豚肉のスタミナ炒め わかめと麩のみそ汁 ハイン缶 牛乳	麦茶 ビスケット	豚肉 牛乳	わかめ にんにくの芽 玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン 生姜 ハイン缶	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 麩 ビスケット
2	水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	さばの梅煮 枝豆のサラダ メロン 牛乳	麦茶 きなこボーロ	さば ハム きな粉 牛乳	梅干し 切干大根 きゅうり にんじん メロン	米 砂糖 ドレッシング ごま サラダ油
3	木	麦茶 だいこん煮	ごはん	焼売 ビーフンと卵のソテー キャベツのみそ汁 牛乳	麦茶 バナナヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 にんじん ビーマン キャベツ えのき パナナ	米 ごま 片栗粉 焼売の皮 ビーフン 砂糖
4	金	麦茶 さつまいも煮	そうめん	そうめん チキンナゲット ツナサラダ 牛乳	麦茶 七夕デザート	鶏糸卵 ツナ チキンナゲット 牛乳	オクラ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	そうめん サラダ油 ドレッシング
5	土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン パナナ	米 サラダ油 ドレッシング せんべい
6	日							
7	月	麦茶 さといも煮	ごはん	おくらの肉巻き じゃこサラダ すいか 牛乳	麦茶 プリン・するめ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	おくら にんじん 水菜 大根 すいか	米 片栗粉 ごま油
8	火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ビビンバ丼 枝豆 夏野菜スープ 牛乳	麦茶 カリカリフライドポテト	豚肉 卵 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん 枝豆 スズキニ コーン	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 サラダ油
9	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	れんこん入り団子 切り干し大根の煮物 もやしのみそ汁 牛乳	麦茶 フルーチェ	鶏肉 牛乳 油揚げ	れんこん 玉ねぎ にんじん 椎茸 大根 もやし えのき きぬさや	米 パン粉 ごま油 ごま サラダ油 フルーチェ
10	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	もろの唐揚げ スナップエンドウの和え物 麩のみそ汁 牛乳	麦茶 ペンネポリタン	もろ 牛乳 ベーコン	わかめ にんにく 生姜 スナップエンドウ ブロッコリー コーン 大根 ビーマン 玉ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 麩 ペンネ
11	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	マーボー茄子 バンバンサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 シュガートースト	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	なす 玉ねぎ にんじん 筍 にら 生姜 もやし きゅうり グレープフルーツ	米 ごま油 片栗粉 食パン マーガリン グラニュー糖
12	土	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐ハンバーグ じゃが芋とブロッコリーのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 大根 ブロッコリー パナナ	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ せんべい
13	日							
14	月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	たらのラタトゥイユ オニオンスープ オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい	たら 牛乳	トマト 玉ねぎ スズキニ なす にんじん かぼちゃ ビーマン にんにく オレンジ	米 オリーブ油 せんべい
15	火	麦茶 さといも煮	ごはん	レンズ豆のカレー トマトサラダ すいか 牛乳	麦茶 黒糖煮しパン	豚肉 レンズ豆 牛乳	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり すいか	米 バター 砂糖 カレールウ 蒸しパンミックス
16	水	麦茶 かぼちゃ煮	パン	夏野菜ミートボール グリルポテト メロン 牛乳	麦茶 アイスクリーム	豚肉 牛乳 アイスクリーム	玉ねぎ コーン ビーマン トマト にんにく メロン	ロールパン ジャム パン粉 じゃが芋 サラダ油
17	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	ポークソテー 春雨サラダ 豆腐のスープ 牛乳	麦茶 ボンデケーキ	豚肉 豆腐 牛乳 チーズ 卵 スキムミルク	にんにく 玉ねぎ きくらげ きゅうり にんじん ねぎ	米 春雨 ごま ごま油 白玉粉 サラダ油
18	金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	あじの蒲焼き きゅうりの梅和え 厚揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 さつねうどん	あじ かつお節 牛乳 油揚げ かまぼこ 生揚げ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのき 小松菜	米 片栗粉 サラダ油 うどん
19	土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが煮 たまごロール パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 たまごロール 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース パナナ	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 砂糖 ごま油 せんべい
20	日							
21	月			海の日				
22	火	麦茶 だいこん煮	ごはん	照り焼きチキン 粉ふき芋 たまごスープ ハイン缶 牛乳	麦茶 ロールケーキ	鶏肉 卵 牛乳	キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 椎茸 ハイン缶	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 春雨 ごま油 ロールケーキ
23	水	麦茶 さつまいも煮	ごはん (ふりかけ)	豆腐の変わり焼き 切昆布煮 なすのみそ汁 牛乳	麦茶 フルーツボンチ	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	にんじん ネギ 生姜 枝豆 しめじ キャベツ なす ぶどう缶 みかん缶	米 パン粉 片栗粉 ごま ごま油 サラダ油 砂糖
24	木	麦茶 さといも煮	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き わかめの酢の物 かんぴょうすまし汁 牛乳	麦茶 今川焼	鶏肉 鶏肉 牛乳 卵	にんにく 大根 きゅうり にんじん かんぴょう えのき	米 マヨネーズ 砂糖 今川焼
25	金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鮭の生巻焼き ひじきの五目煮 冷製豆乳スープ 牛乳	麦茶 ガリガリ君アイス にぼし	鮭 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳 煮干し	生姜 にんじん いんげん コーン ひじき ガリガリ君アイス	米 片栗粉 白滝
26	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ ほうれん草のサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ハム かつお節	れんこん にんじん 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 コーン パナナ	米 パン粉 片栗粉 せんべい
27	日							
28	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ほっけの塩焼き 夏野菜のかき揚げ すいか 牛乳	麦茶 ふかし芋(じゃが芋)	ほっけ 牛乳	玉ねぎ ビーマン コーン にんじん すいか	米 てんぷら粉 サラダ油 じゃが芋
29	火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	さっぱりチキン ハッシュドポテト 玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 とうもろこし	鶏肉 牛乳	大根 大葉 玉ねぎ にんじん とうもろこし	米 ハッシュドポテト
30	水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	野菜ジュース クッキー	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり グレープフルーツ 野菜ジュース	米 じゃが芋 ハヤシルウ サラダ油 ドレッシング クッキー
31	木	麦茶 だいこん煮	ごはん	焼肉 ねばねばサラダ 中華スープ 牛乳	麦茶 フチパン	豚肉 卵 牛乳	おくら きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ えのき にんじん	米 片栗粉 ごま油 フチパン

*食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	482 Kcal	17.6g	15.4 g	222mg	1.2g
	以上児	558 Kcal	20.5g	18.0g	233mg	1.4g

・7月7日～11日 かみかみ週間

○ 7月 8日 旬の食材…ズッキーニ・コーン

○ 7月 22日 お誕生会

○ 7月 29日 肉の日メニュー(さっぱりチキン)



きゅうしょくだより

2025 年



暑い夏がやってきました。この時期は、食欲がなくなったり、体が疲れやすかったりと体調を崩しやすくなります。元気に夏を過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。



夏の食事・生活 ～こんなことに気をつけよう～

1 日 3 食規則正しく食べる

1 日のスタートは朝ごはんからです。朝ごはんを食べて生活のリズムをつくりましょう。おやつについても「時間」・「量」を考えて食べましょう。



冷たいものは、ほどほどにする

清涼飲料水やアイスクリームなどの冷たいものをとりすぎると、おなかが冷えて食欲がなくなってしまいます。また、糖分が多いので、とりすぎに注意が必要です。



夏野菜をたっぷり食べる

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミンがたくさん含まれています。また、水分をたくさん含む野菜は、水分補給にもなります。



バランスのよい食事

夏はそうめんなどの食べやすいものに偏りがちです。赤・黄・緑の食品を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。



冷房のきかせすぎに注意

冷房のきいた部屋にいと、胃腸の働きが弱まります。また、汗をかいた後にすぐに冷房にあたると、風邪をひきやすくなります。

水分補給をしましょう！

子どもは体温調節機能が十分発達していないため、遊びに夢中になっている時などは「のどの渇き」に気が付かないことがあります。「のどが渴いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しているサインです。のどが渴いたと感じる前に時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう！

☆朝起きたら ☆外遊びの前後 ☆お風呂の前後 ☆寝る前 など

汗をかく前の水分補給が大切です。食事の中でも水分補給を心がけましょう。

具がたくさん入ったスープやみそ汁などの汁物は汗で失われた水分の他に塩分・ビタミンが同時に補給できる優れたものです。夏野菜には体内の水分を調整してくれる働きがあります。



7月7日は七夕



七夕に伝わる伝説といえば、「織姫と彦星」。7月7日は、天の川を挟んで遠くに住んでいる織姫と彦星の二人が一年に一度会える日とされています。

織姫と彦星はなぜ離れて住んでいるのでしょうか？ その昔、機織り（はたおり）が上手な織姫と真面目な牛飼いの彦星が結婚したところ、あまりに遊んでばかりで仕事をサボるようになってしまいました。そのため、織姫の父・天の神が怒って二人を遠く離してしまったのです。

しかし、あまりにも悲しむ織姫を見て、天の神は仕事を一生懸命に頑張れば年に一度会って良いことにしました。それが 7 月 7 日。夜になると、どこからかやってきたカササギが天の川に橋をかけてくれ、二人は会うことが出来るようになった……というのが七夕に伝わるお話です。

地域ごとの言い伝えや伝統にも思いはいろいろあり、8 月 7 日に七夕を行うところもあります。天の川を眺めてみてくださいね・・・ときめき感じます！

夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう！

日に日に気温が高くなり、いよいよ夏本番です。夏野菜には、紫外線から身を守るために働いてくれる β カロテン、ポリフェノール類、ビタミン C やビタミン E などが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多いので、汗で失われた水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。

材料（作りやすい分量）

中華麺・・・3玉
玉ねぎ・・・100g
きゅうり・・・1本
おろし生姜・・・適量
片栗粉・・・適量

豚ひき肉・・・300g
しいたけ・・・100
トマト・・・1個
おろしにんにく・・・適量
ごま油・・・適量

★ 鶏ガラスープの素・・・5g
濃口しょうゆ・・・25g
砂糖・・・50g
オイスターソース・・・50g

赤味噌・・・5g
みりん・・・25g
酢・・・50g
水・・・50g

夏野菜を使ったジャージャー麺

作り方

1. 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。きゅうりは千切り、トマトはくし切りにする。
2. フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを弱火で炒める。
3. 野菜を加え、野菜がしんなりしてきたら、豚ひき肉をいれて、パラパラになるまで炒める。
4. ③に★の調味料をいれ、煮立ったら火を止める。
5. 水とき片栗粉を入れとろみをつける。
6. 中華麺をゆがき、⑤のをせ、きゅうりとトマトをトッピングして完成♪



～手軽に買うことが出来るペットボトルの飲み物～ 注意点がりますよ！

1. 早めに飲み切り、飲み残したときは冷蔵庫で保管しましょう
2. 夏の車内に放置しないようにしましょう
3. ペットボトルからコップに移しかえて飲む



※一度開栓したら早めに飲み切りましょう。夏の屋内環境で飲み残した場合、時間の経過とともに細菌等の微生物が増殖してしまいます。