

令和7年度

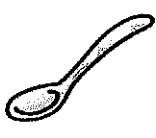
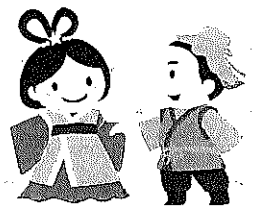
7月

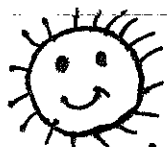
幼児食献立表

今月の目標:熱中症を予防しよう

*はセンター調理、○は園での調理です。

つわぶき園

月 14 28	火 1 15 29	水 2 16 30	木 3 17 31	金 4 18	土 5 19
*チキン照り焼き 鶏肉 しょう油 砂糖 *ゴーヤチャンプル 焼豆腐 ズッキーニ 豚肉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しょう油 塩 砂糖 油 ○南瓜のコロコロサラダ 南瓜 きゅうり 甘酢 しょう油 じゃがいも 豆乳 みりん 炒りごま ○レタススープ レタス トマト ズッキーニ コンソメ	*えびカツ むきえび 魚肉すり身 玉ねぎ パン粉 塩 砂糖 油 *キーマカレー風 豚ミンチ 大豆 玉ねぎ コーン ダイストマト ケチャップ 砂糖 カレーパウダー コンソメ ○ブロッコリーソテー ブロッコリー キャベツ ハム 米油 しょう油 みりん ○けんちん汁 鶏肉 豆腐 ごぼう 人参 ねぎ みりん 塩 しょう油 だし(かつお・昆布) ごま油	○夏野菜カレー 豚肉 玉ねぎ トマト ピーマン 南瓜 カレー粉 カレールー 無塩バター ○イタリアンサラダ レタス ベーコン 人参 パプリカ きゅうり コーン缶 パジル 粉チーズ 米油 甘酢 ★スプーン 持参してください 	*にしん照り煮 にしん 砂糖 しょう油 みりん レモン果汁 かつお節 *切干大根含め煮 切干大根 人参 油揚げ 絹さや かつおだし 砂糖 しょう油 ○小松菜梅おろし和え 小松菜 大根 ささみ 梅干し だし(かつお・昆布) しょう油 みりん ○すまし汁 豆腐 かまぼこ 冬瓜 しいたけ ねぎ みりん 塩 しょう油 だし(かつお・昆布)	*筑前煮 鶏肉 ごぼう 突こんにゃく 人参 れんこん かつおだし 砂糖 しょう油 *魚介ナゲット たちうお いか あじ いわし たら 砂糖 生姜 塩 小麦粉 大豆粉 油 ○オクラと夏野菜のごま酢和え オクラ きゅうり トマト ズッキーニ 甘酢 米油 炒りごま しょう油 ○味噌汁 油揚げ 玉ねぎ ほうれん草 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 炒りごま	○坦々うどん うどん 豚ミンチ 人参 玉ねぎ もやし 炒りごま しょう油 鶏がらだし 豆乳 ごま油 ○野菜サラダ レタス 人参 トマト ツナ缶 オリーブ油 甘酢 
○蒸しとうもろこし とうもろこし ・ルヴァン ・牛乳	・バナナ ・おにぎりせんべい ・牛乳	○米粉クッキー 米粉 砂糖 卵 パン粉 エッセンス 油 ・牛乳	○夏野菜クラッカー 枝豆 南瓜 玉ねぎ 小麦粉 塩 炒りごま ベーキングパウダー 油 ・ジョア	○パイナップルケーキ パイナップル缶 バナナ ミックス 牛乳 無塩バター ・牛乳	・マリービスケット ・牛乳
*トマト煮 鶏肉 玉ねぎ 人参 なす むき枝豆 ケチャップ ダイストマト しょう油 砂糖 コンソメ *星のコロッケ じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 塩 油 小麦粉 ○チンゲン菜ナムル チンゲン菜 パプリカ コーン缶 鶏がらだし しょう油 ○春雨スープ 春雨 オクラ きくらげ 玉ねぎ 豚ミンチ 鶏がらだし	*焼きさくら さくら 塩 *三度豆含め煮 三度豆 油揚げ 人参 えのき かつおだし しょう油 砂糖 *肉団子甘酢あん 鶏肉 玉ねぎ パン粉 しょう油 砂糖 酢 ケチャップ 油 人参 ○豆乳味噌汁 玉ねぎ 南瓜 油揚げ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 豆乳	○ビーフカレー 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト カレー粉 無塩バター ○青しそドレッシングのさっぱりサラダ キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ ツナ缶 青しそ 甘酢 しょう油 米油 ★スプーン 持参してください 	*ヒレカツ 豚肉 パン粉 塩 油 *人参チャンプル 人参 ツナフレーク ビーマン 砂糖 しょう油 油 ○ほうれん草オイスター炒め ほうれん草 エリンギ みりん 米油 オイスターソース ○中華スープ わかめ 豆腐 長ネギ 人参 鶏がらだし しょう油 生薑	*生姜炒め 豚肉 玉ねぎ ビーマン パプリカ 生姜 砂糖 しょう油 *ひじき炒り煮 ひじき 油揚げ 人参 三度豆 かつおだし 砂糖 しょう油 ○なすのツナチーズ焼き なす ビーマン 塩 ツナ缶 とろけるチーズ 豆乳 甘酢 米油 ○味噌汁 じゃがいも 豆腐 ねぎ 人参 しょう油 だし(かつお・昆布)	○冷やしきつねうどん うどん 油揚げ 玉ねぎ 人参 かまぼこ きゅうり しょう油 砂糖 だし(かつお・昆布) ○ポテトサラダ じゃがいも 玉ねぎ ハム 人参 マヨネーズ 
○星型抜きジャムサンド 食パン いちごジャム ・牛乳	・すいか ・まがりせんべい ・牛乳	○クリスマスケーキ コーンフレーク マシュマロ 無塩バター ・牛乳	○お好み焼き お好みMIX キャベツ 豚ミンチ ねぎ かつお節 お好みソース ・ジョア	○南瓜クッキー 南瓜 グラニュー糖 無塩バター 小麦粉 片栗粉 ・牛乳	・雪の宿 ・牛乳



熱中症対策 ~ ポイントをしっかりと覚えて予防しましょう ~

(ポイント1) こまめな水分補給 → のどが渇く前に水分補給

※園では15分おきにお茶を飲んでいます!

(ポイント2) 快適な環境作り (エアコンを活用しよう) → 室温は28℃を目安に

熱中症の約5割は屋内で発生しています。

(ポイント3) 健康管理をしっかりと

食事・運動・睡眠で暑さに負けない体を作る。

※夏野菜を食べよう

トマト・きゅうり・なす・スイカなどは体を中から冷やす効果があります。

