

# 給食だより

令和7年 7月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園  
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子  
西尾 真理子

暑さが本格化してきました。この時期は体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。暑さに負けず、こまめに水分補給をして熱中症にならないようにしましょう。また、食中毒も起こりやすい時期ですので、衛生面にも気をつけましょう！



## 7月の季節のメニューは夏です！！



### ～夏野菜の冷しゃぶ風～

夏野菜をたっぷり使った冷しゃぶです。

豚肉は体づくりにかせないたんぱく質を豊富に含みます。トマトと言えばビタミンが豊富です。他にもリコピンという栄養素が含まれています。また、おやつにはあじさいゼリーを予定しています！

### 3歳リクエストメニュー

- 8日(火) サバの塩焼き
- 9日(水) かぼちゃマフィン
- 15日(火) 焼きそば
- 22日(火) 鶏の唐揚げ



### 7月の目標

旬の食材に触れたり、菜園でとれた食材をおいしく食べる



## 水分補給はこまめにしよう



- ① のどが渇く前に飲む  
のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。
- ② 少しずつこまめに飲む  
一度にたくさんとると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適していると言われています。
- ③ ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意  
ジュースやスポーツドリンクには糖分がたくさん含まれていて、虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給はお茶やお水にしましょう。
- ④ ペットボトルに注意  
飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか捨てるようにしましょう。

## 7月10日は納豆の日



保育園の給食でも月2回使用している納豆には、子供の成長や健康維持にかかせない栄養素をバランスよく含む優秀な食べ物です。離乳食からつかわれるほど、子どもにも推奨されています。ぜひ家庭の食卓にも取り入れていきましょう！

## 今月の予定

- 7日(月) 七夕の集い
- 11日(金) かぼちゃの種とり(2歳)
- 16日(水) ケチャップ作り
- 23日(水) ピザ作り 3歳～5歳
- 28日(月) すいか割り 2歳・4歳
- 29日(火) すいか割り 3歳・5歳



2025年 7月 新福島ちどり保育園献立表

		行事食メニュー												7月												
		1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	14	15	16	7月											
		火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火	水	月											
乳児期 おやつ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ		うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ		うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ		ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ		動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ		動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ		うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ		動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ		うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ									
	3歳リクエスト メニュー		3歳リクエスト メニュー		3歳リクエスト メニュー		3歳リクエスト メニュー		かぼちゃの種取 2歳		3歳リクエスト メニュー		3歳リクエスト メニュー		ケチャップ作り		セタの集い									
	行事																									
昼食	☆ごはん		☆ごはん		☆ごはん		☆ごはん		☆ごはん		☆ごはん		☆ごはん		☆ごはん		☆七塔ごはん									
	精白米 50g ☆タラの味噌焼き タラ 40g 料理酒 1g しょうが おろし 0.2g 味噌 2g 三温糖 2g 濃口醤油 1g キャノラ油 4g ☆ゆでキャベツ キャベツ 15g 食塩 0.1g ☆大根の和え物 大根 30g 人参 10g 焼竹輪 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g ☆すまし汁 絹ごし豆腐 15g しめじ 5g 薄口醤油 1.2g かつおだしパック 0.3g	精白米 50g ☆チャブチエ 豚肉 30g 人参 10g 玉葱 20g ピーマン 7g はるさめ 8g ごま油 0.5g 濃口醤油 2g 三温糖 0.8g 食塩 0.1g ごま いらり 0.3g ☆大根の和え物 大根 30g 人参 10g 焼竹輪 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g ☆すまし汁 太もやし 10g かつお豆腐 15g しめじ 5g 薄口醤油 1.2g 丸鶏がらスープ 0.7g	精白米 50g ☆アジのフライ アジ 40g 食塩 0.2g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g はるさめ 8g ごま油 0.5g 濃口醤油 2g 三温糖 0.8g 食塩 0.1g ごま いらり 0.3g ☆大根の和え物 大根 30g 人参 10g 焼竹輪 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g ☆すまし汁 太もやし 10g かつお豆腐 15g しめじ 5g 薄口醤油 1.2g 丸鶏がらスープ 0.7g	精白米 50g ☆豚肉の旨辛炒め 豚肉 35g 人参 15g 玉葱 15g 乾燥ひじき 1.3g インゲン 2g 人参 10g キャノラ油 0.7g キャノラ油 1g 三温糖 2g みりん風 2g 濃口醤油 2g 食塩 0.1g ☆マヨネーズ和え キャベツ 32g 人参 10g コーン 3g マヨネーズ 3g ほうれん草 15g 人参 5g ☆中巻スープ かつおか 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ひじきと鶏のそぼろ丼 精白米 50g 鶏ミンチ 35g 人参 15g 玉葱 15g 乾燥ひじき 1.3g インゲン 2g 人参 10g キャノラ油 0.7g キャノラ油 0.5g 三温糖 2g みりん風 2g 濃口醤油 4g 食塩 0.1g ☆ごま和え キャベツ 35g 片栗粉 1g 片栗粉 1g コーン 3g アロココ 35g しめじ 5g 白ごま(すり) 0.3g ☆白菜スープ 白菜 15g かつおか 0.3g 食塩 0.2g 油揚げ 生 3g 濃口醤油 1g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g 3歳リクエストメニュー ☆サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g ☆プロコロニ アロココ 20g 食塩 0.1g ☆ごま和え キャベツ 35g 片栗粉 1g 片栗粉 1g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 白ごま(すり) 0.3g ☆白菜スープ 白菜 15g かつおか 0.3g 食塩 0.2g 油揚げ 生 3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g 3歳リクエストメニュー ☆サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g ☆プロコロニ アロココ 20g 食塩 0.1g ☆ごま和え キャベツ 35g 片栗粉 1g 片栗粉 1g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 白ごま(すり) 0.3g ☆白菜スープ 白菜 15g かつおか 0.3g 食塩 0.2g 油揚げ 生 3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g 3歳リクエストメニュー ☆サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g ☆プロコロニ アロココ 20g 食塩 0.1g ☆ごま和え キャベツ 35g 片栗粉 1g 片栗粉 1g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 白ごま(すり) 0.3g ☆白菜スープ 白菜 15g かつおか 0.3g 食塩 0.2g 油揚げ 生 3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g 3歳リクエストメニュー ☆サバの塩焼き さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g ☆プロコロニ アロココ 20g 食塩 0.1g ☆ごま和え キャベツ 35g 片栗粉 1g 片栗粉 1g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 白ごま(すり) 0.3g ☆白菜スープ 白菜 15g かつおか 0.3g 食塩 0.2g 油揚げ 生 3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆鶏肉の塩焼き 鶏肉 50g 塩麹 4g みりん風 3g キャノラ油 1g 人参 20g キャベツ 30g カレー粉 0.2g キャノラ油 3g 料理酒 1g 食塩 0.1g しめじ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g ☆和え物 小松菜 10g 白菜 25g しめじ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g ☆すまし汁 キャノラ油 0.1g 水煮大豆 15g 人参 8g さつま揚げ 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆味噌汁 かつおか 1g	☆ごはん 精白米 50g 3歳リクエストメニュー ☆焼きそば 焼きそば用蒸し麺 90g ☆さわらの西京焼き さわら 40g 料理酒 1g 白みそ 2.5g 三温糖 2g キャノラ油 1g ホトト 25g ウスターソース 0.4g ケチャップ 2.5g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 30g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆すまし汁 大根 15g かつおか 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g	☆ごはん 精白米 50g 3歳リクエストメニュー ☆焼きそば 焼きそば用蒸し麺 90g ☆さわらの西京焼き さわら 40g 料理酒 1g 白みそ 2.5g 三温糖 2g キャノラ油 1g ホトト 25g ウスターソース 0.4g ケチャップ 2.5g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 30g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆すまし汁 大根 15g かつおか 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g	☆ごはん 精白米 50g 3歳リクエストメニュー ☆焼きそば 焼きそば用蒸し麺 90g ☆さわらの西京焼き さわら 40g 料理酒 1g 白みそ 2.5g 三温糖 2g キャノラ油 1g ホトト 25g ウスターソース 0.4g ケチャップ 2.5g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 30g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆すまし汁 大根 15g かつおか 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g	☆ごはん 精白米 50g 3歳リクエストメニュー ☆焼きそば 焼きそば用蒸し麺 90g ☆さわらの西京焼き さわら 40g 料理酒 1g 白みそ 2.5g 三温糖 2g キャノラ油 1g ホトト 25g ウスターソース 0.4g ケチャップ 2.5g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 30g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆すまし汁 大根 15g かつおか 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g	☆ごはん 精白米 50g 3歳リクエストメニュー ☆焼きそば 焼きそば用蒸し麺 90g ☆さわらの西京焼き さわら 40g 料理酒 1g 白みそ 2.5g 三温糖 2g キャノラ油 1g ホトト 25g ウスターソース 0.4g ケチャップ 2.5g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 30g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆すまし汁 大根 15g かつおか 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g	☆七塔ごはん 精白米 50g シチン 15g 濃口醤油 3g ごま いらり 0.3g 人参 10g コーン 10g きゅうり 10g 刻みのり 0.2g 桜でんぶ 0.7g ☆星型ハンバーグ 星型ハンバーグ 40g キャノラ油 1g ケチャップ 4g ☆マヨ和え マヨネーズ 30g 濃口醤油 3g ほうれん草 15g マヨネーズ 5g ☆にゅうめん そうめん 7g オクラ 5g かつおだしパック 1.2g かつおか 0.3g 薄口醤油 4g 料理酒 2g だし昆布 0.3g										
午後おやつ	☆高野ラスク		☆レモンゼリー		☆マカロニきなこ		☆バイナ蒸しケーキ		☆市販おやつ		☆バナナケーキ		☆水ようかん		☆大芋芋		☆フルーツ		☆アジカクダガ 風ケキ		☆しらすおめかおにぎり		☆じゃがいもたご焼き風		☆すいかのフルーツポンチ	
	高野豆腐 6.19g 三温糖 2g 調製豆乳 2g メープルシロップ 2g ざらめ糖 0.5g	ポッカレモン 4.2g 三温糖 11.2g 粉寒天 0.4g	マカロニ 2.5g きな粉 12g 三温糖 1.5g 食塩 0.03g	マカロニ(蒸し) 15g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 2g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g おろしバナナ 10g	うす焼き 2g ミレービスケット 6g	バナナ 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g バナナ 15g	粉寒天 0.3g 三温糖 3g こしあん 25g 水 40g	さつま芋 50g キャノラ油 3g 三温糖 3g 濃口醤油 1g 水 3g ごま いらり 0.1g	バナナ 33.3g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 3g 調製豆乳 10g おさかなソーセージ 7g キャノラ油 6g	精白米 35g わかめご飯の素 0.2g しらす干し 5g たご焼きソース 5g あおのり 素干し 0.1g 花かつお 0.1g	すいか 20g パイ缶 10g みかん缶 10g シロップ+水 10g 炭酸水 20g															
☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		☆牛乳		
○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		○牛乳 200g		

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

