

2025年07月

献立表

ぽけっとランド市ヶ谷保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	火	食パン パナナ ポークチャップ 青のり粉ふき芋 豆乳スープ	牛乳 さつま芋と揚げ豆	食パン、じゃがいも、さつまいも(皮付)、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ゆで大豆、しらす干し、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ、ピーマン、あおのり	牛乳
2	水	ゆかりごはん オレンジ がんもどき いんげんレンコンのごま和え 卵汁	牛乳 野菜もち	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、しらす干し、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、大豆粉、鶏ささ身、きな粉	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、れんこん、みかん濃縮果汁、えのきだけ、ひじき	牛乳
3	木	ごはん りんご さわらと人参の煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁	牛乳 米粉のバナナパン	米、砂糖、油、米粉、片栗粉	牛乳、さくら、豆乳、大豆(乾)、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、バナナ、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、ごぼろんそう、トマトジュース缶(食塩無添加)、トマト、にんじん、セロリ、オクラ、にんにく、しょうが	牛乳
4	金	七夕そうめん キラキラバーグ 野菜スープ すいか	牛乳 白玉団子	干しそうめん(ゆで)、白玉粉、上新粉、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏ささ身	すいか、コーン缶、たまねぎ、マーマレード、こまつな、ほうれんそう、トマトジュース缶(食塩無添加)、トマト、にんじん、セロリ、オクラ、にんにく、しょうが	牛乳
5	土	野菜納豆のそぼろ丼 大根と厚揚げの煮物 ヌードルスープ りんご	牛乳 ジャガイモ甘味噌がけ	じゃがいも、米、さといも、砂糖、マカロニ・スパゲティ、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、挽きわり納豆、鶏ひき肉、淡色みそ	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、コーン缶、ズッキーニ	牛乳
6	日						
7	月	食パン パナナ 鶏肉と玉ねぎの炒め物 ブロッコリーマヨ和え 野菜スープ	牛乳 炒りじゃこご飯	食パン、米、ごま、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、切り干しだいこん	牛乳
8	火	ごはん オレンジ 白身魚のカリカリ焼き 野菜のごま炒め みそ汁	牛乳 オニオンパン	米、じゃがいも、米粉、油、コーンフレーク、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、たら、豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、えのきだけ、あおのり、ひじき	牛乳
9	水	なすミートスパゲティー 豚肉冷しゃぶ風 ズッキーニのスープ キウイフルーツ	牛乳 レーズンスコーン	マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、米粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉(肩)、無塩バター、粉チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、なす、ほうれんそう、ズッキーニ、ミニトマト、にんじん、干しぶどう、トマトピューレ、コーン缶、切り干しだいこん、にんにく	牛乳
10	木	ごはん パナナ 鮭の野菜あんかけ さつま芋のりんご煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃかんカラメルかけ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、りんご、たまねぎ、こまつな、いんげん、にんじん、切り干しだいこん、粉かんでん、レモン果汁	牛乳
11	金	カレーライス かぼちゃサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 ヨーグルトゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、ゼラチン	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、干しぶどう、黄ピーマン、ブルーベリージャム、レモン果汁	牛乳
12	土	豚丼 小松菜の卵とし 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 豆腐パンケーキ	米、ホットケーキ粉、メーブルシロップ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ちくわ	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳
13	日						
14	月	ごはん パナナ ししゃものごま衣焼き 厚揚げとインゲンの煮物 貝だくさん味噌汁	牛乳 米粉のかぼちゃ蒸しパン	米、米粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、豆乳、生揚げ、鶏もも肉、ししゃも、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、いんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ	牛乳
15	火	五目ビーフン 豆腐のサラダ レタスのスープ オレンジ	牛乳 コーンフレークバナナケーキ	ビーフン、コーンフレーク、ホットケーキ粉、じゃがいも、メーブルシロップ、油、黒砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、レタス、もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、にら、パセリ、干ししいたけ	牛乳
16	水	ごはん キウイフルーツ 厚揚げのそぼろあん きゅうりと大根のゆかり和え すまし汁	牛乳 鮭おにぎり	米、片栗粉、ごま、油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、さけ	キウイフルーツ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、えのきだけ、焼きのり、カットわかめ	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	木	食パン りんご スペイン風オムレツ 豚肉と野菜ソテー チンゲンサイスープ	牛乳 フルーツポテト(冷)	食パン、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉(もも)、無塩バター	りんご、パイナップル、こまつな、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、干しぶどう、エリンギ	牛乳
18	金	ごはん パナナ 鶏の海苔焼き キャベツとブロッコリーサラダ 野菜のスープ	牛乳 凍り豆腐のきな粉トースト	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、きな粉	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、オクラ、焼きのり、にんにく、しょうが	牛乳
19	土	わかめごはん グレープフルーツ 豚肉となす炒めもの トマト 豆腐とほうれん草のスープ	牛乳 コーンチーズトースト	米、食パン(8枚切り)、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、とろけるチーズ	なす、トマト、グレープフルーツ、スナックえんどう、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ピーマン、たまねぎ	牛乳
20	日						
21	月	海の日					
22	火	とうもろこしごはん パイナップル さばハンバーグ キャベツソテー すまし汁	牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、ねりごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、さば(水煮缶)、鶏むね肉、無塩バター	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、なす、しいたけ、えのきだけ、にんにく、しょうが	牛乳
23	水	ごはん りんご 肉豆腐 ピーマンツナ和え みそ汁	牛乳 メロンパン風トースト	米、食パン(8枚切り)、砂糖、小麦粉、ごま	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、黄ピーマン、ねぎ、にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん、カットわかめ	牛乳
24	木	ロールパン グレープフルーツ 鮭とズッキーニのソテー ブロッコリーとサツマイモ 豆乳スープ	牛乳 おかかチーズおにぎり	ロールパン、米、さつまいも、油	豆乳、牛乳、さけ、チーズ、かつお節	グレープフルーツ、ズッキーニ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、レモン果汁、にんにく	牛乳
25	金	ごはん パナナ ささみのあかね揚げ ブロッコリーの白和え とうがんコーンスープ	牛乳 小倉豆乳ゼリー	米、砂糖、マヨネーズ、ごま、油、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏ささ身、つぶしあん(砂糖添加)、木綿豆腐、きな粉	バナナ、ブロッコリー、とうがん、にんじん、クリームコーン缶、粉かんでん	牛乳
26	土	ごはん オレンジ 豚肉の香り炒め なすの味噌和え すまし汁	牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、黒蜜、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、なす、だいこん、にんじん、こまつな、にら、にんにく、しょうが、カットわかめ	牛乳
27	日						
28	月	ごはん りんご カレー肉じゃが さっぱり漬け 納豆汁	牛乳 キャラットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、米粉、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、挽きわり納豆、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、きゅうり、なす、たまねぎ、だいこん、マーマレード、こまつな、オクラ、しょうが	牛乳
29	火	ごはん パナナ さけの塩焼き 野菜のナムル みそ汁	牛乳 大根餅	米、さつまいも、米粉、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま、油	牛乳、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、にんにく、カットわかめ	牛乳
30	水	食パン オレンジ 豚肉のカレーピカタ ひじきと野菜のサラダ 野菜スープ	牛乳 ケチャップライス	食パン、米、油、砂糖、黒ごま、小麦粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、鶏ひき肉	オレンジ、チンゲンサイ、こまつな、トマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、赤ピーマン、ひじき	牛乳
31	木	焼きうどん とうもろこしとブロッコリー さつま芋のスープ パイナップル	牛乳 りんごジャムパン	ゆでうどん、食パン(8枚切り)、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、かつお節	とうもろこし、りんご、パイナップル、こまつな、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	牛乳
★ベーコン、ウインナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。						1か月の平均エネルギー量 幼児：522kcal 乳児：417kcal	



食育だより



令和 7年 7月

梅雨をあまり感じられないまま7月に入り、猛暑を長く感じられるような気候になってきました。涼む感覚より、冷やす感覚で夏を乗り越えてなくてはならないようです。食事や健康に今まで以上に気を配り、温度差に強い体づくりに心がけましょう。

【今月の食育】

たんぽぽ組

15日（火）レタスちぎり

さくら組

31日（木）りんごジャム作り

ほし組

「食事の姿勢」のおはなし

つき組

「食事マナー」のおはなし

たいよう組

「健康」のおはなし

食を通して未来を守る

SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」のこと。人々が安定して暮らしていくために定められた、2030年までに達成すべき具体的な目標を指します。

調理室では牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。子供たちの製作に使用したり、リサイクル収集場所への持ち込みにより、子供たちのリサイクルへの理解を深めています。まだまだ取り組めることは、たくさんあると考えています。

食の場面からも世界の食糧事情、海洋環境、農業事情を知り、取り組んでいくことができます。

未来の大人を育てる私たち大人も待ったなしの現状を認識し、水の大切さ、魚が生きてきた海のこと、米や野菜ができるまで、残した食事の先のこと、食器を洗った水の流れる先のことなど、食を通して小さな子供たちにも話し、持続することが当たり前になるように、身近な「食」から一緒にできることをすすめていきましょう。

2030年 小学生になった子供たちが安定して暮らしていくために

