

キッズ 7月		3色夏品群		おやつ	夕間食	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
キッズ	夕食	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの			
1	火	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁（白菜・花ふ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・春雨・油・小麦粉	牛乳 粉豆腐のチヂミ	おにぎり (混ぜ込みわかれ) 麦茶	597 kcal 22.0 g 20.8 g 86.9 g 1.7 g
2	水	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ ずまし汁（かぼちゃ・長ねぎ）	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳 ほうれん草ケーキ	おにぎり (ゆかり) 麦茶	551 kcal 20.3 g 18.6 g 81.4 g 1.6 g
3	木	チキンハヤシライス 白菜のあおさゆめ フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖・油	牛乳 ふかし芋	おにぎり（ツナ） 麦茶	563 kcal 17.5 g 19.8 g 88.5 g 1.3 g
4	金	鉄分強化！ふりかけごはん 軽のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁（なす・焼ふ） ●フルーツ（メロン）	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳 しらすおにかおにぎり とうもろこし	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	587 kcal 17.5 g 21.7 g 14.4 g 99.6 g 1.2 g
5	土	豚丼 ひじきの煮物（油揚げ） みそ汁（こまつな・もやし）	米・油・砂糖・米粉	牛乳 ツナチヂミ（米粉）		596 kcal 23.1 g 18.7 g 90.0 g 1.5 g
6	日					
7	月	●セタそうめん 豚肉と豆腐の煮物 大根のサラダ	ごま油・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	牛乳※1 フルーツポンチ	おにぎり (おかわ) 麦茶	610 kcal 25.0 g 23.0 g 78.6 g 1.6 g
8	火	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳 チーズとおからののちりめん	おにぎり (混ぜ込みわかれ) 麦茶	622 kcal 22.9 g 21.8 g 91.8 g 2.4 g
9	水	ご飯 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁（鶏肉・もやし・ワカメ） フルーツ（バナナ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・米粉	牛乳 米粉みそ蒸しパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	548 kcal 20.5 g 14.6 g 90.7 g 1.1 g
10	木	スッキーマのナポリタン キャベツと玉子サラダ スープ（人参・さつま芋）	ご飯・さつま芋・スッパグッティ・砂糖・油	牛乳 ピラフおにぎり	おにぎり（ツナ） 麦茶	583 kcal 22.7 g 20.6 g 82.5 g 1.7 g
11	金	ご飯 照り焼きチキン 春雨と小松菜のごまサラダ みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・春雨	牛乳 おはぎ風	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	563 kcal 22.0 g 21.8 g 75.7 g 1.3 g
12	土	焼き鳥丼 かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	米・油・砂糖・せんべい	牛乳 りんごゼリー おせんべい		628 kcal 25.4 g 25.8 g 79.9 g 1.1 g
13	日					
14	月	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め チンゲン菜の玉子とし煮 みそ汁（油揚げ・ごぼう）	ごま油・ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・油	牛乳 ホットケーキ	おにぎり (おかわ) 麦茶	606 kcal 25.6 g 24.5 g 75.8 g 1.8 g
15	火	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁（白菜・花ふ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・春雨・油・小麦粉	牛乳 粉豆腐のチヂミ	おにぎり (混ぜ込みわかれ) 麦茶	597 kcal 22.0 g 20.8 g 86.9 g 1.7 g
年齢 給食実習目標量		当月平均給食実習量				
3～5歳児		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
1～2歳児		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	22.1	20.1	86.3	1.5
1～2歳児		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	18.2	16.4	69.5	1.2



キッズ 7月		3色夏品群		おやつ	夕間食	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
キッズ	夕食	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの			
16	水	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ ずまし汁（かぼちゃ・長ねぎ）	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳 豆腐・豚肉・味噌・豆乳	おにぎり (ゆかり) 麦茶	551 kcal 20.3 g 18.6 g 81.4 g 1.6 g
17	木	チキンハヤシライス 白菜のあおさゆめ フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖・油	牛乳 ふかし芋	おにぎり（ツナ） 麦茶	563 kcal 17.5 g 19.8 g 88.5 g 1.3 g
18	金	鉄分強化！ふりかけごはん 軽のごま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁（なす・焼ふ） フルーツ（バナナ）	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳 しらすおにかおにぎり とうもろこし	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	587 kcal 17.5 g 21.7 g 14.4 g 99.6 g 1.2 g
19	土	豚丼 ひじきの煮物（油揚げ） みそ汁（こまつな・もやし）	米・油・砂糖・米粉	牛乳 ツナチヂミ（米粉）		596 kcal 23.1 g 18.7 g 90.0 g 1.5 g
20	日					
21	月					
22	火	夏野菜カレー チンゲン菜とコーン炒め フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳 チーズとおからののちりめん	おにぎり (混ぜ込みわかれ) 麦茶	622 kcal 22.9 g 21.8 g 91.8 g 2.4 g
23	水	ご飯 白糸タラの衣焼き ポテトサラダ 鶏汁（鶏肉・大根・ワカメ） フルーツ（バナナ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・米粉	牛乳 米粉みそ蒸しパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	548 kcal 20.5 g 14.6 g 90.7 g 1.1 g
24	木	スッキーマのナポリタン キャベツと玉子サラダ スープ（人参・さつま芋）	ご飯・さつま芋・スッパグッティ・砂糖・油	牛乳 ピラフおにぎり	おにぎり（ツナ） 麦茶	583 kcal 22.7 g 20.6 g 82.5 g 1.7 g
25	金	ご飯 照り焼きチキン 春雨と小松菜のごまサラダ みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・春雨	牛乳 おはぎ風	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	563 kcal 22.0 g 21.8 g 75.7 g 1.3 g
26	土	焼き鳥丼 かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	米・油・砂糖・せんべい	牛乳 りんごゼリー おせんべい		628 kcal 25.4 g 25.8 g 79.9 g 1.1 g
27	日					
28	月	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め チンゲン菜の玉子とし煮 みそ汁（油揚げ・ごぼう）	ごま油・ご飯・砂糖・油	牛乳 ホットケーキ	おにぎり (おかわ) 麦茶	606 kcal 25.6 g 24.5 g 75.8 g 1.8 g
29	火	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁（白菜・花ふ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・春雨・油・小麦粉	牛乳 粉豆腐のチヂミ	おにぎり (混ぜ込みわかれ) 麦茶	597 kcal 22.0 g 20.8 g 86.9 g 1.7 g
30	水	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 もやしとワカメのサラダ ずまし汁（かぼちゃ・長ねぎ）	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳 豆腐・豚肉・味噌・豆乳	おにぎり (ゆかり) 麦茶	551 kcal 20.3 g 18.6 g 81.4 g 1.6 g
31	木	チキンハヤシライス 白菜のあおさゆめ フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖・油	牛乳 ふかし芋	おにぎり（ツナ） 麦茶	563 kcal 17.5 g 19.8 g 88.5 g 1.3 g

※午前おやつ（乳児のみ）
月・水・金・・・ カップヨーグルト

火・木・土・・・ 牛乳
お煎餅

※1 7月7日(月)の牛乳は、セタの関係で本園のみカピルスに変更になります。

7月



えぶち保育園

日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	火	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 人參、じゃが芋 玉ねぎ、きゅうり トマト、白菜	米 豚肉 人參、じゃが芋 玉ねぎ、きゅうり トマト、白菜	16	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人參	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人參、もやし
2	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人參	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人參、もやし	17	木	米 焼きふ さつま芋	米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ 白菜、人參	米 鶏肉 さつま芋、玉ねぎ 白菜、人參
3	木	米 焼きふ さつま芋	米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ 白菜、人參	米 鶏肉 さつま芋、玉ねぎ 白菜、人參	18	金	米 カレイ 人參	米 カレイ 玉ねぎ、かぼちゃ なす、人參	米 カレイ 玉ねぎ、かぼちゃ なす、人參
4	金	米 カレイ 人參	米 カレイ 玉ねぎ、かぼちゃ なす、人參	米 カレイ 玉ねぎ、かぼちゃ なす、人參	19	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人參 玉ねぎ、小松菜	米 焼きふ キャベツ、人參 玉ねぎ、小松菜 もやし
5	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人參 玉ねぎ、小松菜	米 焼きふ キャベツ、人參 玉ねぎ、小松菜 もやし	22	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、玉ねぎ なす、チンゲン菜 人參	米 豚肉 かぼちゃ、玉ねぎ なす、チンゲン菜 人參
7	月	米 豆腐 大根	米 豆腐 大根、トマト、人參 きゅうり、小松菜	米 豆腐 大根、トマト、人參 きゅうり、小松菜	23	水	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ じゃが芋、人參 玉ねぎ、ほうれん草 大根	米 カレイ じゃが芋、人參 玉ねぎ、ほうれん草 大根
8	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、玉ねぎ なす、チンゲン菜 人參	米 豚肉 かぼちゃ、玉ねぎ なす、チンゲン菜 人參	24	木	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋 人參、さつま芋 玉ねぎ、キャベツ	米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ 白菜、人參
9	水	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ じゃが芋、人參 玉ねぎ、ほうれん草	米 カレイ じゃが芋、人參 玉ねぎ、ほうれん草 もやし	25	金	米 豆腐 小松菜	米 鶏ささみ 小松菜、人參、白菜 じゃが芋、玉ねぎ	米 鶏ささみ 小松菜、人參、白菜 じゃが芋、玉ねぎ
10	木	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ 人參、さつま芋 玉ねぎ、キャベツ	米 鶏ささみ 人參、さつま芋 玉ねぎ、キャベツ	26	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、ほうれん草	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、ほうれん草
11	金	米 豆腐 小松菜	米 鶏ささみ 小松菜、人參、白菜 じゃが芋、玉ねぎ	米 鶏ささみ 小松菜、人參、白菜 じゃが芋、玉ねぎ	28	月	米 カレイ 人參	米 カレイ 人參、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋	米 カレイ 人參、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋
12	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、ほうれん草	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、ほうれん草	29	火	米 焼きふ じゃが芋	米 豚肉 人參、じゃが芋 玉ねぎ、きゅうり トマト、白菜	米 豚肉 人參、じゃが芋 玉ねぎ、きゅうり トマト、白菜
14	月	米 カレイ 人參	米 カレイ 人參、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋	米 カレイ 人參、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋	30	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人參、もやし	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人參、もやし
15	火	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 人參、じゃが芋 玉ねぎ、きゅうり トマト、白菜	米 豚肉 人參、じゃが芋 玉ねぎ、きゅうり トマト、白菜	31	木	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ 白菜、人參	米 鶏肉 さつま芋、玉ねぎ 白菜、人參

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。



7月

食育だより

令和7年7月 えぶち保育園



どんよりとした梅雨が明け、本格的な暑さになってきました。
体がまだ暑さに慣れない時期ですので、お子様の体調管理には十分お気をつけください。
熱中症対策をしっかり行いながら夏バテしない丈夫な体づくりも大切にしていきたいと思います。
しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう。

◆ズッキーニ・メロンについて◆

7月に旬であるズッキーニ・メロンが入荷します。

・複数回ご家庭でチャレンジしてから
保育園で食べるようにしましょう。

どうもろこしは今が旬

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。
ぜひ、ご家庭でもお子さまと どうもろこしを触り、実の数だけある長いひげや、緑の皮を皮むきおとしてを体験してみてください。



熱中症に注意 こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。熱中症予防には、こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をして、外出時には帽子をかぶることが大切です。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど工夫をするとういでしょう。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



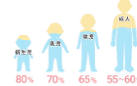
3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどの暑さに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合があります。



今月のメニュー

ビール風ゼリー

～食べたらうっぴり大人な気分～

【材料】幼児2名

・りんごジュース・・・200ml
・砂糖・・・大さじ1
・寒天・・・1g

(豆乳ゼリー)

・豆乳・・・50ml
・寒天・・・0.5g

【作り方】

- ①鍋にりんごジュースと寒天を混ぜ、沸騰するまで火にかけます。
- ②別鍋に豆乳と寒天をいれ、フツフツするまで火にかけます。
- ③200mlを透明なコップ2個に分け入れ冷蔵庫にて冷やし固めます。
- ④②の豆乳をボウルに移し、泡立て器で泡立てます。
- ⑤固まったりんごゼリーの上に④をのせて完成です。



お米についてお知らせ

7月から給食で使用するお米が「茨城県産 こしひかり」になります。

また今後も変更が生じた際は、給食だよりにて、お知らせいたします。

