



## 7月 献立表

令和7年6月25日  
第一善隣館保育所

※☆マークは手作りおやつです。

※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

| 日  | 曜 | 予 定 献 立                                                                                                                                                       | 材 料 名                                                                                                         | 午 後 間 食                    | 日  | 曜 | 予 定 献 立                                | 材 料 名                                                                                                           | 午 後 間 食                           |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|---|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1  | 火 | ひむろ ひ ぎょうじしよく<br>氷室の日 行事食<br>※金沢では7月1日の氷室の日に夏場の無病息災を願い、氷室まんじゅうや氷室ちくわ<br>あんずやびわ、加賀太きゅうりなどを食べたり、人に贈ったりする風習があります。<br>枝豆ごはん／氷室ちくわとかぼちゃの天ぷら<br>青菜とツナの和え物／太きゅうりの味噌汁 | 米・麦・枝豆／氷室ちくわ・かぼちゃ・卵・小麦粉・大豆油<br>青菜・もやし・ツナ・にんじん・コーン・花かつお／太きゅうり<br>厚揚げ・にんじん・みょうが・味噌                              | ☆氷室まんじゅう<br>※さくら組：☆蒸しパン    | 22 | 火 | ごはん／チリコンカン／蒸しかぼちゃ<br>スティックきゅうり／おくらの味噌汁 | 米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが<br>にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース<br>牛乳・サラダ油／かぼちゃ／きゅうり／おくら・だいこん<br>にんじん・うす揚げ・えのき・味噌       | ☆コーントースト                          |
| 2  | 水 | ロールパン／夏野菜のハヤシシチュー<br>金時草サラダ／バナナ                                                                                                                               | ロールパン／豚ひき肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・なす<br>トマト・とうもろこし・ハヤシルー／金時草・きゅうり・もやし<br>ツナ(味付)・オリーブオイル／バナナ                            | ☆焼きおにぎり                    | 23 | 水 | 夏野菜カレー／トマトサラダ／オレンジ<br>※3歳未満児：カレーシチュー   | 米・麦・豚肉・じゃが芋・かぼちゃ・にんじん・なす・玉ねぎ<br>ズッキーニ・カレールー・ホワイトルー／トマト・きゅうり<br>レタス・にんにく・オリーブオイル／オレンジ                            | ☆ごま塩おにぎり                          |
| 3  | 木 | ビビンバ／玉子スープ                                                                                                                                                    | 米・麦・合びき肉・ほうれん草・もやし・だいこん・にんじん<br>しょうが・味噌・ごま油／卵・鶏肉・じゃが芋・にんじん<br>玉ねぎ・パセリ                                         | ☆ピザトースト                    | 24 | 木 | ごはん／鶏肉の竜田揚げ<br>切干だいこんの中華和え／なめこ汁        | 米・麦／鶏肉・小麦粉・コーンスターチ・大豆油<br>切干だいこん・キャベツ・きゅうり・ツナ・ごま油／なめこ<br>絹ごし豆腐・にんじん・みつば・味噌                                      | ヨーグルト                             |
| 4  | 金 | ごはん／魚の美味だれ焼き<br>夏野菜のトマト煮／もやしの味噌汁                                                                                                                              | 米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／豚ひき肉<br>マカロニ・なす・ズッキーニ・トマト・玉ねぎ・にんにく<br>トマトピューレ・ケチャップ・オリーブオイル／もやし<br>だいこん・にんじん・うす揚げ・えのき・味噌 | ☆ココアプリン                    | 25 | 金 | ごはん／魚の西京焼き<br>ひじきの煮物／野菜スープ             | 米・麦／鮭・味噌・白味噌／ひじき・鶏肉・うす揚げ・ちくわ<br>糸こんにゃく・にんじん・グリーンピース・ごま油／鶏肉<br>キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・セロリ                             | バナナ<br>揚げせんべい<br>(3歳以上児)          |
| 5  | 土 | ごはん／にんじんきんぴら／レバーフランク<br>蒸しブロッコリー／カレースープ                                                                                                                       | 米・麦／にんじん・牛肉・さつま揚げ・糸こんにゃく・ごま油<br>レバーフランク／ブロッコリー／豚ひき肉・じゃが芋<br>にんじん・玉ねぎ・セロリ・にんにく・カレー粉                            | お菓子                        | 26 | 土 | 冷やし中華／とうもろこし／枝豆／チーズ                    | 中華めん・ハム・錦系玉子(卵・サラダ油)・きゅうり<br>ごま油／とうもろこし／枝豆／チーズ                                                                  | お菓子                               |
| 7  | 月 | 七夕 行事食<br>※七夕には邪気を払ったり、無病息災を願って、そうめんを食べる風習があります。<br>天の川そうめん／お星さまハンバーグ<br>夜空サラダ／りんご                                                                            | そうめん・鶏肉・錦系玉子(卵・サラダ油)・にんじん・おくら<br>鶏ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・しょうが・パン粉／ひじき<br>枝豆・ハム・コーン・ツナ・ごま油／りんご                           | あま がわ<br>天の川ゼリー<br>ロールクッキー | 28 | 月 | ごはん／魚の香味焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮／もやしスープ         | 米・麦／さば・玉ねぎ・にんにく・ごま・すりごま<br>かぼちゃ・鶏ひき肉・玉ねぎ・グリーンピース・片栗粉<br>もやし・豚肉・わかめ・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しいたけ                            | ☆味噌バタートースト                        |
| 8  | 火 | ごはん／豚肉のバーベキュー風／とうもろこし<br>スティックきゅうり／かぼちゃの味噌汁                                                                                                                   | 米・麦／豚肉・玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ・ケチャップ<br>ウスターソース・サラダ油／とうもろこし／きゅうり<br>かぼちゃ・焼き豆腐・だいこん・にんじん・玉ねぎ・みょうが<br>味噌               | ☆梅しそおにぎり                   | 29 | 火 | ごはん／ミートローフ<br>太きゅうりの酢の物／なすの味噌汁         | 米・麦／合びき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・にんじん・コーン<br>グリーンピース・卵・パン粉・牛乳・ウスターソース<br>ケチャップ／太きゅうり・きゅうり・しょうが・花かつお<br>なす・もやし・厚揚げ・にんじん・みょうが・味噌 | ☆しゅわしゅわフルーツ<br>※さくら組：<br>☆フルーツポンチ |
| 9  | 水 | 夏野菜のキーマカレー／春雨サラダ／オレンジ<br>※3歳未満児：カレーシチュー                                                                                                                       | 米・麦・豚ひき肉・じゃが芋・ズッキーニ・なす・にんじん<br>玉ねぎ・枝豆・コーン・カレールー・ホワイトルー／春雨<br>キャベツ・きゅうり・ハム・にんじん・マヨネーズ／オレンジ                     | てっしお<br>鉄塩せんべい<br>クラッカー    | 30 | 水 | ロールパン／かぼちゃシチュー<br>金時草サラダ／すいか           | ロールパン／かぼちゃ・豚肉・じゃが芋・にんじん・コーン<br>玉ねぎ・グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／金時草<br>きゅうり・もやし・ツナ(味付)・オリーブオイル／すいか                         | ☆ほうじ茶と昆布の<br>おにぎり                 |
| 10 | 木 | ごはん／魚の冷製ソースがけ<br>なすの味噌炒め／太きゅうりスープ                                                                                                                             | 米・麦／鮭・パセリ・マヨネーズ・牛乳・レモン汁／なす<br>厚揚げ・ベーコン・にんじん・いんげん・味噌・ごま油<br>太きゅうり・鶏・鶏肉・にんじん・玉ねぎ・ねぎ                             | レーズンパン<br>チーズ              | 31 | 木 | ごはん／コロッケ<br>野菜のごま和え／もずくスープ             | 米・麦／じゃが芋・牛ひき肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉<br>大豆油／ブロッコリー・きゅうり・もやし・にんじん・ツナ<br>コーン・すりごま／卵・もずく・にんじん・玉ねぎ・ねぎ                          | うめ<br>梅ゼリー<br>のり巻きおかき<br>(3歳以上児)  |
| 11 | 金 | ごはん／すき焼き風煮／鶏野菜汁                                                                                                                                               | 米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・焼きかまぼこ・ねぎ<br>すだれふ・にんじん・糸こんにゃく／キャベツ・鶏肉<br>うす揚げ・にんじん・しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・味噌                            | ベルギーワッフル                   |    |   |                                        |                                                                                                                 |                                   |
| 12 | 土 | ごはん／肉じゃが／ちくわ煮<br>レタススープ／しそふりかけ                                                                                                                                | 米・麦／じゃが芋・豚ひき肉・にんじん・玉ねぎ・いんげん<br>糸こんにゃく／ちくわ／レタス・豚肉・もやし・にんじん<br>玉ねぎ・しいたけ・セロリ／しそふりかけ・ごま・花かつお                      | お菓子                        |    |   |                                        |                                                                                                                 |                                   |
| 14 | 月 | ごはん／マーボなす／蒸しかぼちゃ<br>スナッパえんどう／キャベツスープ                                                                                                                          | 米・麦／なす・豚ひき肉・にんじん・ピーマン・ねぎ<br>しょうが・にんにく・赤味噌・ごま油・片栗粉／かぼちゃ<br>スナッパえんどう／キャベツ・鶏肉・玉ねぎ・にんじん<br>ダイス豆腐(鉄強化)             | ☆カルピスケーキ                   |    |   |                                        |                                                                                                                 |                                   |
| 15 | 火 | ごはん／ゴーヤチャンプル／そら豆<br>トマト／ふかしの味噌汁／とろろ昆布                                                                                                                         | 米・麦／ゴーヤ・卵・豚肉・木綿豆腐・にんじん・玉ねぎ<br>しめじ・サラダ油／そら豆／トマト／紅白ふかし・だいこん<br>にんじん・えのき・みつば・味噌／とろろ昆布                            | ☆カレーパン                     |    |   |                                        |                                                                                                                 |                                   |
| 16 | 水 | 保育参加(すみれ組)<br>※会食に参加される方は箸やスプーンの用意をお願いします。<br>食パン／ハヤシシチュー<br>ツナサラダ／メロン                                                                                        | 食パン／豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・コーン<br>グリーンピース・ハヤシルー／キャベツ・きゅうり<br>ツナ・ハム・マヨネーズ／メロン                                        | ☆おかかひじき<br>おにぎり            |    |   |                                        |                                                                                                                 |                                   |
| 17 | 木 | 冷やしうどん／夏野菜のかき揚げ<br>とうもろこし／枝豆                                                                                                                                  | うどん・鶏肉・おくら／かぼちゃ・なす・つる豆・玉ねぎ<br>ベーコン・卵・小麦粉・大豆油／とうもろこし／枝豆                                                        | すいか<br>甘辛せんべい              |    |   |                                        |                                                                                                                 |                                   |
| 18 | 金 | ごはん／魚の梅味噌焼き<br>青菜の納豆和え／トマトと玉子のスープ                                                                                                                             | 米・麦／かれい・梅肉・白味噌／ほうれん草・ひきわり納豆<br>焼きかまぼこ・にんじん／トマト・卵・レタス・にんじん<br>玉ねぎ                                              | かりぼてスナック<br>ミレービスケット       |    |   |                                        |                                                                                                                 |                                   |
| 19 | 土 | ごはん／切干だいこんのチンジャオロース<br>粉ふき芋／蒸しブロッコリー／夏野菜の味噌汁                                                                                                                  | 米・麦／豚肉・切干だいこん・ピーマン・パプリカ・しょうが<br>ごま油・片栗粉／じゃが芋／ブロッコリー／かぼちゃ<br>太きゅうり・なす・にんじん・うす揚げ・みょうが・味噌                        | お菓子                        |    |   |                                        |                                                                                                                 |                                   |



## 6～7月の食育活動 ～お手伝い・クッキング～

7月の献立には、なす、かぼちゃ、きゅうり  
トマト、とうもろこし、ピーマン、ズッキーニ  
おくら、枝豆などの夏野菜や、金時草、加賀太  
きゅうり、加賀つる豆などの加賀野菜を使用  
しています。こどもたちに野菜の話をしたり  
実物を見せたりすると苦手な野菜でも親しみ  
が出て食べやすいようです。

また、保育所では食育活動の一環として、野  
菜の皮むきやすじ取りなどのお手伝いをして  
もらっています。6月はそら豆の豆出し、えん  
どうのすじ取り、かぼちゃの種出し、とうもろ  
こし、玉ねぎの皮むき、サラダや和え物などを  
混ぜる「まぜまぜクッキング」をしてみたいま  
した。7月は引き続き、そら豆の豆出し、えん  
どうのすじ取り、とうもろこし、玉ねぎの皮む  
き、新たに金時草の葉摘みをしてもらう予定  
です。

2日、ばら組さんは自分たちで栽培した夏野  
菜(なす、トマト、とうもろこしなど)を使って、  
夏野菜のハヤシシチュー作りに挑戦します。



## 夏に摂りたい栄養素

暑い日が続くと、さっぱりしたものが食べたくりますが、そればかりで  
はスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質や体の機能を維持するビ  
タミンやミネラルが不足すると、夏バテにつながります。特に夏場はビタミ  
ンB群が不足しがちなので、豚肉や枝豆、ごまなどビタミンB群が豊富な食  
材を摂るようにしましょう。

暑さで食欲がない時は、カレー粉や梅、レモンなどを使うと、さっぱり食  
べられます。カレー粉などのスパイスは風味が増すだけではなく、食欲増進  
や消化を助けるなど、様々な効果があります。保育所でも、夏場はカレー粉  
や梅、レモン汁などを取り入れた料理を提供していますので、ご家庭でも参  
考にしてみてください。

## 水分補給はこまめに

体重に占める水分の割合は、幼児で約70%、大人は約60%  
です。幼児は体重当たりの水分量が多く、たくさん汗をかくと脱水  
症状を起こしてしまいます。のどが渇いた時には、すでに水分不足です  
ので、起床時、間食や食事の時、入浴前後など、こまめに水分を摂るよう  
にしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょ  
う。スポーツ飲料は糖分が多めで、脱水症状が起こる前の水分補給や

運動などで疲れた時に適しています。経口補水液は電解質  
(イオン)濃度が高く塩分が多めで、発熱や下痢・嘔吐など  
で脱水状態の時に適しています。

