



令和7年7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
1	金	ごはん／魚 ^{さかな} のごま焼き 夏野菜 ^{なつやさい} のトマト煮 ^に ／太きゅうり ^{ふと} の味噌汁 ^{みそじる}	米・麦／かれい・ごま・すりごま／豚ひき肉・ズッキーニ なす・トマト・マカロニ・玉ねぎ・にんにく・トマトピューレ ケチャップ・オリーブオイル／太きゅうり・厚揚げ にんじん・みょうが・味噌	☆とうもろこし ふんわりせんべい
2	土	焼きそば ^や ／納豆 ^{なっとう} とおくらの冷奴 ^{ひややつこ} ／バナナ	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん ピーマン・しいたけ・ウスターソース・サラダ油 絹ごし豆腐(ゆで)・ひきわり納豆・おくら・花かつお バナナ	お菓子 ^{かし}
4	月	ごはん／豚肉 ^{ぶたにく} とアスパラの炒め物 ^{いた もの} 蒸 ^む しかぼちや／トマト／めった汁 ^{じる}	米・麦／豚肉・アスパラ・パプリカ・玉ねぎ・サラダ油 かぼちゃ／トマト／白菜・だいこん・にんじん・うす揚げ ねぎ・味噌	☆和風トースト ^{わふう}
5	火	ごはん／ミートオムレツ ^{あおな} 青菜 ^{あおな} とツナの和え物 ^あ ／豆腐 ^{とうふ} とふかしのすまし汁 ^{じり}	米・麦／卵・鶏ひき肉・玉ねぎ・切干だいこん・粉チーズ 牛乳・ケチャップ／青菜・もやし・ツナ・にんじん・コーン 花かつお／絹ごし豆腐・紅白ふかし・えのき・にんじん みつば	☆梅じゃこおにぎり ^{うめ}
6	水	ごはん／魚 ^{さかな} の冷製ソースがけ ^{れいせい} なす ^{なす} の味噌炒め ^{みそいた} ／春雨スープ ^{はるさめ}	米・麦／鮭・卵・パセリ・マヨネーズ・牛乳・レモン汁 なす・厚揚げ・ベーコン・にんじん・いんげん・味噌 ごま油／春雨・豚肉・竹の子・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	ベルギーワッフル
7	木	ごはん／揚げシュウマイ ^あ そうめんかぼちやの酢 ^す の物 ^{もの} ／もやし ^も の味噌汁 ^{みそじる}	米・麦／シュウマイの皮・豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ グリーンピース・片栗粉・大豆油／そうめんかぼちや きゅうり・花かつお／もやし・だいこん・にんじん うす揚げ・えのき・味噌	レモンヨーグルト
8	金	カレーライス／チーズサラダ／オレンジ ※3歳未満児:カレシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・カレールー ホワイトルー／キャベツ・きゅうり・チーズ・ハム マヨネーズ／オレンジ	☆おふラスク
9	土	冷やしうどん／とうもろこし／枝豆 ^{えだまめ} ／チーズ	うどん・鶏肉・おくら／とうもろこし／枝豆／チーズ	お菓子 ^{かし}
12	火	ごはん／魚 ^{さかな} の美味だれ ^{おい} 焼き ^や 金時草 ^{きんじそう} のナムル ^{なむる} ／豆乳 ^{とうりゅう} の味噌汁 ^{みそじる}	米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／金時草 春雨・きゅうり・もやし・ハム・ごま油／厚揚げ・白菜 だいこん・にんじん・味噌・無調整豆乳	☆カレーマヨトースト
13	水	ロールパン ^{なつやさい} ／夏野菜 ^{なつやさい} のハヤシシチュー トマトサラダ／メロン	ロールパン／豚肉・じゃが芋・かぼちや・ズッキーニ なす・玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース ハヤシルー／トマト・レタス・きゅうり・にんにく オリーブオイル／メロン	☆枝豆おにぎり ^{えだまめ}
14	木	ごはん／豚肉 ^{ぶたにく} のバーベキュー風 ^{ふう} キャベツ ^あ のしそ和え ^{みそじる} ／かぼちや ^{みそじる} の味噌汁 ^{じり}	米・麦／豚肉・玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ ケチャップ・ウスターソース・サラダ油／キャベツ にんじん・しそふりかけ／かぼちや・焼き豆腐・だいこん にんじん・玉ねぎ・みょうが・味噌	☆ももゼリー 甘辛せんべい (3歳以上児)
15	金	ビビンバ ^{ふと} ／太きゅうりスープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・だいこん・にんじん しょうが・味噌・ごま油／太きゅうり・卵・鶏肉・にんじん 玉ねぎ・ねぎ	☆マカロニのあべかわ
16	土	ごはん／肉 ^{にく} じゃが ちくわ煮 ^に ／鶏野菜 ^{とりやさい} 汁 ^{じる} ／とろろ昆布 ^{こんぶ}	米・麦／じゃが芋・豚ひき肉・にんじん・糸こんにゃく 玉ねぎ・いんげん／ちくわ／鶏肉・キャベツ・にんじん うす揚げ・しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・味噌／とろろ昆布	お菓子 ^{かし}
18	月	ごはん／魚 ^{さかな} の梅照り ^{うめて} 焼き ^や ひじき ^{にもの} の煮物 ^{にもの} ／トマトと玉子 ^{たまご} のスープ	米・麦／かれい・梅肉／ひじき・鶏肉・うす揚げ・ちくわ 糸こんにゃく・にんじん・グリーンピース・ごま油 トマト・卵・レタス・にんじん・玉ねぎ	☆きなことスト
19	火	夏野菜 ^{なつやさい} カレー／パンサンスー／バナナ ※3歳未満児:カレシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・かぼちや・にんじん・なす・玉ねぎ ズッキーニ・カレールー・ホワイトルー／春雨・きゅうり ハム・錦糸玉子(卵・サラダ油)・にんじん・ごま油／バナナ	クラッカー ^{てつしお} 鉄塩せんべい
20	水	ごはん／メンチカツ ^{きりぼし} 切干 ^{ちゅうか} だいこん ^あ の中華和え ^{じり} ／なめこ汁 ^{じり}	米・麦／鶏ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・卵・パン粉・小麦粉 大豆油／切干だいこん・キャベツ・きゅうり・ツナ・ごま油 絹ごし豆腐・なめこ・にんじん・みつば・味噌	ヨーグルト
21	木	ごはん／魚 ^{さかな} の西京焼 ^{さいきょうや} き ^や 太きゅうり ^{ふと} の酢 ^す の物 ^{もの} ／もやし ^も のスープ	米・麦／鮭・味噌・白味噌／太きゅうり・きゅうり しょうが・花かつお／もやし・豚肉・わかめ・にんじん 玉ねぎ・しいたけ・セロリ	☆わかめおにぎり
22	金	ごはん／チリコンカン ^お ／蒸 ^む しかぼちや 煮 ^む しブロッコリー ^お ／おくら ^{みそじる} の味噌汁 ^{じり}	米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース 牛乳・サラダ油／かぼちや／ブロッコリー／おくら だいこん・にんじん・うす揚げ・えのき・味噌	☆カルピスケーキ
23	土	冷やし中華 ^ひ ／とうもろこし ^{ちゅうか} ／枝豆 ^{えだまめ} ／チーズ	中華めん・ハム・錦糸玉子(卵・サラダ油)・きゅうり ごま油／とうもろこし／枝豆／チーズ	お菓子 ^{かし}

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食
25	月	ごはん／魚 ^{さかな} の香味焼き ^{こうみ} 豚肉 ^{ぶたにく} とだいこん ^{にもの} の煮物 ^{にもの} ／わかめスープ	米・麦／さば・玉ねぎ・にんにく・ごま・すりごま／豚肉 だいこん・にんじん・刻み昆布・ごま油／わかめ・鶏肉 チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・にんじん	ミレービスケット 二色あられ ^{にしよく}
26	火	ごはん／マーボなす ^{なす} ふかし芋 ^{いも} ／トマト／かやく汁 ^{じり}	米・麦／なす・豚ひき肉・にんじん・ピーマン・ねぎ しょうが・にんにく・赤味噌・ごま油・片栗粉／さつま芋 トマト／うどん・鶏肉・だいこん・にんじん・しいたけ ねぎ	☆しゅわしゅわフルーツ ※さくら組: ☆フルーツポンチ
27	水	ロールパン ^{たまご} ／かぼちやシチュー ^{なし} 玉子 ^{たまご} サラダ ^{なし} ／梨	ロールパン／豚肉・かぼちや・じゃが芋・ズッキーニ 玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・ホワイトルー 卵・キャベツ・きゅうり・ハム・マヨネーズ／梨	☆けんさ焼き ^や
28	木	ごはん／魚 ^{さかな} のフライ ^{フライ} キャベツ ^{なす} のミルクごま和え ^あ ／けんちん汁 ^{じり}	米・麦／かれい・パン粉・小麦粉・大豆油／キャベツ 青菜・にんじん・すりごま・スキムミルク／焼き豆腐 鶏肉・だいこん・にんじん・板こんにゃく・ねぎ・味噌	うめ 梅ゼリー のり巻きおかき (3歳以上児)
29	金	ごはん／松風焼き ^{まつかぜや} 金時草 ^{きんじそう} サラダ ^{なし} ／レタススープ	米・麦／鶏ひき肉・木綿豆腐・ひじき・玉ねぎ・小ねぎ しょうが・ごま・青のり・パン粉・味噌・牛乳／金時草 きゅうり・もやし・ツナ(味付)・オリーブオイル／レタス 豚肉・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・セロリ	ももタルト ※さくら組:☆蒸しパン ^む
30	土	ごはん／すき焼 ^や き風煮 ^{ふうに} ／夏野菜 ^{なつやさい} の味噌汁 ^{みそじる}	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・焼きかまぼこ・ねぎ すだれふ・にんじん・糸こんにゃく／かぼちや・なす 太きゅうり・うす揚げ・にんじん・みょうが・味噌	お菓子 ^{かし}



保育所では、元気な体を作るためにバランスの良い食事、特に野菜をしっかり食べることを大切に
しています。野菜には体の調子を整えるビタミン、お腹をきれいにする食物繊維が豊富に含まれています。

野菜の摂取量が少ないとどうなる？

- ★風邪や病気にかかりやすくなる
ビタミンやミネラルは免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなる可能性があります。
- ★便秘になりやすくなる
食物繊維は腸の働きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながるがあります。
- ★成長に必要な栄養素が不足する
野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素が含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。
- ★生活習慣病のリスクが高まる
長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧など)のリスクを高める可能性が指摘されています。

保育所で心がけていること

- ★旬の食材を取り入れた献立
季節の野菜は栄養価が高く、味も濃くて美味しいのが特徴です。献立には、季節の野菜を豊富に取り入れるよう心がけています。
- ★調理の工夫
焼く、煮る、揚げる、炒める、蒸すなど様々な調理法で野菜の美味しさを引き出します。
- ★見た目への配慮
彩り豊かに盛り付けたり、小さめに切ったり、型抜きをするなど野菜への抵抗感を減らすための工夫をしています。
- ★食育活動
栽培体験やクッキング、野菜の皮むきなどのお手伝いで野菜に触れる機会を作ったり、野菜の絵本などで興味関心を高めています。

家庭でできること

- ★食卓に積極的に出す
毎日の食事に色々な野菜を取り入れることで、新しい味との出会いにつながります。
- ★苦手な野菜もひとくちから
無理強いはず「ひとくちだけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたらほめてあげましょう。
- ★野菜の話をする
野菜に注目して会話することで、野菜への親近感が芽生えます。
- ★野菜に触れる機会を増やす
野菜を触ったり、匂いをかいだり、お手伝いをしたりプランターなどで野菜と一緒に栽培したりすることで食への関心を深めることができます。
- ★調理の工夫で食べやすくする
・薄くて食べにくい葉物野菜(レタス・チンゲン菜など)は食べやすく小さめに切って、やわらかく煮たり、ゆでたり、汁物に入れると食べやすくなります。
・苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して(下ゆで・下味など)食べやすくなります。
・固くて土臭さがある野菜は、しっかり煮込んで、出汁で仕上げると美味しく食べることができます。
・苦手な野菜は、子どもの好きな味付け(マヨネーズケチャップ・カレー味など)や好きな食材(チーズ・ツナなど)と組み合わせると食べやすくなります。