

# 7月のこんだて

2025年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	火	牛乳 バナナ	ごはん さわらの野菜あんかけ かぼちゃの昆布煮 なすのみそ汁	牛乳 ブルーベリーとクリームチーズのパン	さわら、油揚げ、みそ、牛乳、クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、片栗粉、かぼちゃ、にんじん、チンゲン菜、ごねぎ、玉ねぎ、なす、バナナ、砂糖、しょうゆ、みりん、ブルーベリージャム	522 kcal 23.7 g
2 16 30	水	牛乳 ひとくちトースト (きなこ)	キーマカレー スパゲティサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 オレンジとバインのゼリー  ビスケット	豚肉、高野豆腐、ハム、きな粉、牛乳、寒天、パン、6分つき米、ビスケット、スパゲティ、ごめ油、にんじん、ほうれん草、トマト缶、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、バイン缶、オレンジジュース、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ	520 kcal 18.7 g
3 17 31	木	牛乳 手作りポーロ	みそラーメン じゃがいもの塩きんぴら すいか	麦茶 大豆とわかめの混ぜごはん	豚肉、大豆水煮、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、わかめ、青のり、小麦粉、中華麺、6分つき米、じゃがいも、コーン、ごま油、ごめ油、いりごま、にんじん、チンゲン菜、しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、すいか、黒砂糖、食塩、酒、みりん、しょうゆ、砂糖	517 kcal 17.5 g
4 18	金	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ごはん 鶏つくねの照り焼き 小松菜の納豆あえ もやしのみそ汁	牛乳 ぎょうざの皮せんべい	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、ぎょうざの皮、片栗粉、ごめ油、マヨドレ、小松菜、にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、玉ねぎ、砂糖、食塩、酒、みりん、しょうゆ	518 kcal 24.6 g
5 19	土	牛乳 ビスケット	しらすマヨトースト 肉団子入り和風ポトフ オレンジ	麦茶 たまきおにぎり チーズ	豚肉、豆腐、しらす、牛乳、チーズ、青のり、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、ビスケット、片栗粉、マヨドレ、揚げ玉、にんじん、ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、オレンジ、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖	515 kcal 20.6 g
7	月	麦茶 カルシウムせんべい	七夕ちらし 豚肉の南部焼き お麩のすまし汁 バナナ	牛乳 みかん豆乳プリン	豚肉、鶏肉、卵、牛乳、豆乳、みそ、こんぶ、かつお、寒天、せんべい、6分つき米、麩、片栗粉、ごま油、いりごま、オクラ、にんじん、小松菜、しょうが、玉ねぎ、バナナ、みかん缶、オレンジジュース、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	500 kcal 17.9 g
8 22	火	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ごはん 切干大根の落とし揚げ ブロッコリーのさっぱりあえ チンゲン菜のすまし汁	牛乳 にんじんジャムトースト	鶏肉、かまぼこ、豆腐、牛乳、こんぶ、かつお、小麦粉、6分つき米、片栗粉、パン、ごめ油、にんじん、ブロッコリー、チンゲン菜、切干大根、玉ねぎ、しめじ、レモン、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、みりん	525 kcal 19.2 g
9 23	水	牛乳 ビスケット	パン 鮭のトマトソース フレンチサラダ アスパラのスープ	麦茶 とうもろこし ごま塩おにぎり	鮭、ハム、牛乳、粉チーズ、パン、ビスケット、小麦粉、6分つき米、とうもろこし、ごめ油、黒いりごま、にんじん、アスパラ、トマト缶、パセリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、食塩、みりん、砂糖、コンソメ、酢	510 kcal 20.0 g
10 24	木	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ゆかりごはん 冬瓜と豚肉の炒め煮 春雨のツナマヨサラダ 豆腐みそ汁	牛乳 きなこパイ	豚肉、ツナ、豆腐、みそ、きなこ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、わかめ、パン、6分つき米、春雨、パイ皮、ごめ油、マヨドレ、白いりごま、にんじん、いんげん、とうがん、きゅうり、玉ねぎ、ゆかりふりかけ、砂糖、酒、しょうゆ	517 kcal 18.3 g
11 25	金	牛乳 塩せんべい	冷やしそうめん 麩チャンプルー ももヨーグルト	牛乳 ウインナーチャーハン	豚肉、ツナ、ウインナー、豆乳ヨーグルト、牛乳、かつお、こんぶ、せんべい、そうめん、6分つき米、麩、ごま油、トマト、オクラ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、もやし、キャベツ、もも缶、レモン、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖	511 kcal 17.3 g
12 26	土	牛乳 クラッカー	豚丼 さつまいもサラダ 厚揚げのみそ汁	麦茶 豆乳リゾット	豚肉、鶏肉、生揚げ、豆乳、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、クラッカー、さつまいも、ごめ油、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、砂糖、しょうゆ、酒、食塩、鶏がらスープの素	514 kcal 22.9 g
14 28	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 えのきのすまし汁	牛乳 桜えびのスコーン	鶏肉、油揚げ、桜えび、豆乳、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、ひじき、せんべい、6分つき米、小麦粉、白いりごま・すりごま、ごめ油、にんじん、いんげん、小松菜、えのき、玉ねぎ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ベーキングパウダー	520 kcal 18.4 g



\* 月平均栄養価 エネルギー:516kcal たんぱく質:19.9g 脂質:17.8g  
カルシウム:257mg 鉄:2.2mg 塩分:1.8g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります  
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



# 給食だより 7月



2025年 7月1日  
蒲田らびっと保育園  
栄養士 金子

梅雨の湿気を含んだ空気と、夏を感じる強い日差しが体に堪えるこの時期。夏本番を目前に、食事・水分補給・睡眠といった基本的な生活習慣を意識的に整えて、暑さを乗り切る体づくりをしていきましょう。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、蒲田らびっと保育園の子どもたちは、たっぷり遊んでしっかり食べ、ぐっすり眠って元気いっぱいにご過ごしています。給食の時間は、それぞれの個性がみられてとても微笑ましい瞬間が多く、自然と笑顔が増えることで、より楽しい雰囲気でご飯の時間を過ごせていると感じています。食事は、いろいろなものを食べてほしい、完食してほしい、マナーをしっかり覚えてほしいなど、思い描くお子さんの姿が保護者の皆様にはあると思いますが、その姿になる前提として、楽しく食べるということがとても大切なポイントです。1～2歳児はその土台作りの時期ですので、ご家庭でも是非、笑顔のある楽しい食卓を意識してみてくださいね♪

**〈もぐもぐタッチ〉**  
**もも組・ゆり組 9日(水)**  
**とうもろこしに触れよう**  
**を予定しています。**

※ゆり組さんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。



## 暑さに負けないために



### バランスの良い食事と欠食に気を付ける

主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜)が揃った食事は、栄養バランスが格段に良くなります。夏は麺類が多くなりがちですが、トッピングを少し意識するだけでも健康的な食事を摂ることができます。また、胃の小さな子どもは一度にたくさんの量を食べることができないため、一回の食事がとても大切で、欠食は体力の低下に繋がります。食欲がないときは食べやすいものや少なめの量でも良いので、食事を欠かさないようにしましょう。

### 体温調節能力を育てる

子どもの体温調節能力を育てるために必要なのは汗です。たくさん汗をかいた時に汗の蒸発を邪魔しないように、通気性・吸湿性の良い綿素材の服や、空気が流れやすいように少しゆとりがある服を選びましょう。

### 水分補給をしっかりと

夏の水分補給は水かお茶がおすすめです。ジュースは水分補給のための飲み物ではなく嗜好品ですので、糖分が多く余計に喉が乾いてしまいます。また、子どもはのどの渴きを言葉にしてきちんと伝えることができないので、大人が気を付けて水分補給をさせるようにしましょう。ポイントは、汗をかく前、のどが渇く前に！です。

### 睡眠をたっぷり

規則正しい生活の起点となるのが「就寝時間」です。睡眠は成長ホルモンの分泌に大きく関わっていて、子どもの心身発達のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。寝る前1時間はテレビやスマホなどの画面を見るのを控えて、毎日決まった時間に就寝できるようにしましょう。

### イオン水の提供を開始しています



今年は夏日になるのが早く、6月の3週目から、午前中の主活動の前にみんなでおいしく飲んで、熱中症対策に努めています。一日を通して、イオン水以外の水分補給もとても重要ですので、保育園ではこまめに麦茶を補給、登園前後はご家庭での十分な水分補給をお願いいたします。

7月7日は、七夕の行事食を提供します。お星さまをたくさん散りばめた七夕らしい給食をお楽しみに☆彡

