



7月 0歳児の給食だより

[裏面は1~5歳児用]

令和7年6月30日
湯田川保育園
TEL35-2017

◎給食目標
収穫を通し、夏野菜の美味しさを知る

日曜	0歳児(離乳食 9~11か月頃) 献立	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1 火	軟飯、小松菜のみそ汁、玉ねぎのそぼろ煮、白菜と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、玉ねぎ	159	6.2	2.8	28.7	0.4
2 水	軟飯、豆腐のみそ汁、鶏ささみとほうれん草煮、人参の納豆煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		154	8.6	1.3	28.8	0.5
3 木	軟飯、さつまいものみそ汁、玉ねぎのそぼろ煮、じゃがいも煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、玉ねぎ	182	6.3	2.7	34.3	0.5
4 金	軟飯、チンゲン菜のみそ汁、ほっけ煮、ほうれん草と人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		152	9.7	2.2	24.9	0.6
5 土	軟飯、玉ねぎのみそ汁、キャベツのそぼろ煮、豆腐と人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、キャベツ	158	7.0	3.4	26.4	0.5
6 日									
7 月	軟飯、玉ねぎのスープ、大根のそぼろ煮、ほうれん草と人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、大根	150	6.3	2.8	26.4	0.5
8 火	軟飯、キャベツのスープ、鶏ささみと玉ねぎ煮、ブロッコリーと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		147	7.9	0.6	29.3	0.4
9 水	軟飯、豆腐のみそ汁、ほっけ煮、チンゲン菜と人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		148	8.3	2.1	25.4	0.5
10 木	軟飯、じゃがいものみそ汁、人参のそぼろ煮、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、人参	183	6.5	2.9	35.6	0.5
11 金	軟飯、ほうれん草のスープ、鶏ささみと玉ねぎ煮、キャベツと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		145	7.6	0.5	28.8	0.5
12 土	軟飯、白菜のスープ、小松菜のそぼろ煮、玉ねぎと人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、小松菜	149	6.1	2.7	26.4	0.4
13 日									
14 月	軟飯、豆腐のみそ汁、鶏ささみと小松菜煮、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		147	8.2	1.1	27.5	0.4
15 火	軟飯、チンゲン菜のスープ、キャベツのそぼろ煮、玉ねぎと人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、キャベツ	150	6.0	2.7	26.7	0.4
16 水	軟飯、ほうれん草のみそ汁、鶏ささみとじゃがいも煮、白菜と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		163	8.0	0.6	33.5	0.5
17 木	軟飯、白菜のみそ汁、豆腐のそぼろ煮、ブロッコリーと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、絹豆腐	167	7.6	3.5	27.9	0.4
18 金	軟飯、さつまいものみそ汁、ほっけ煮、小松菜と人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		168	9.5	2.1	29.2	0.5
19 土	軟飯、豆腐のみそ汁、玉ねぎのそぼろ煮、ほうれん草と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、玉ねぎ	167	7.2	3.3	28.6	0.5
20 日									
21 月	海の日								
22 火	軟飯、玉ねぎのみそ汁、人参のそぼろ煮、さつまいも煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、人参	194	6.2	2.8	37.7	0.5
23 水	軟飯、大根のすまし汁、ほっけと小松菜煮、白菜と人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		132	6.0	1.2	25.6	0.5
24 木	軟飯、かぼちゃのみそ汁、鶏ささみと人参煮、ほうれん草煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		146	8.1	0.6	28.8	0.5
25 金	軟飯、チンゲン菜のスープ、キャベツのそぼろ煮、ブロッコリーと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、キャベツ	158	6.7	2.8	28.2	0.4
26 土	お泊り保育 2日目								
27 日									
28 月	軟飯、ほうれん草のみそ汁、ほっけ煮、ひじき煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	芽ひじき、人参	153	9.6	2.2	25.5	0.6
29 火	軟飯、チンゲン菜のスープ、豆腐のそぼろ煮、白菜と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐	165	7.2	3.7	27.0	0.4
30 水	軟飯、豆腐のみそ汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、キャベツと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		152	8.2	1.1	28.7	0.4
31 木	軟飯、ほうれん草のスープ、かぼちゃのそぼろ煮、小松菜と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、かぼちゃ	159	6.6	2.8	28.8	0.5

体を動かすガソリン「炭水化物」

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維 のことですが、ここでは食物繊維を除いた糖質について紹介します。
炭水化物といえば、ごはんや麺類が代表です。これを「砂糖何個分」などと表現することがありますが、これはエネルギーだけの話でくらべるものではありません。構造や吸収の仕方、血糖値の変動などが違います。糖質オフが流行っていますが、体を動かすための大切なガソリンとして、安定した糖質の摂取は必要です。炭水化物も適量をとることが望ましいですね。



食べ物を無駄にしない心がけ

食べられるのに捨ててしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」を減らすコツは、「買すぎない」「使いきる」「食べるべき」です。買い物前に食品の残りを確認し、必要な分だけを買きましょう。

フードロス削減



例えば、人参や大根の皮、ブロッコリーの茎、しいたけの軸、だし汁に使った昆布やかつお節などもおいしく料理することができます。また、食べる人に適した食事の量を把握しましょう。食べ物を無駄にしない大人の姿を見て、子ども達にも食べ物を大切にする気持ちが育まれるでしょう。

夏バテ予防に「あじ」を!

味が良いことから「あじ」という名前がついたといわれています。特に、夏場のあじはアミノ酸という旨味がたくさん含まれているため、とてもおいしく食べられます。また、血液をサラサラにするEPAを含み、栄養をエネルギーに変えるビタミンBは夏バテ予防になります。

【あじの南蛮漬け】・・・あじは一年を通して食べられる魚ですが、旬は5~7月。脂ののったあじに、甘酢がよく合います。

作り方 (大人・子ども各2人分)

- ①あじに酒をふり、片栗粉をまんべんなくつける。
- ②揚げ油を180度に熱し、あじを揚げる。
- ③人参、ピーマンは細切りにしてから、電子レンジで約3分加熱。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ④甘酢(醤油・砂糖・みりん・酢 各小さじ2)を鍋に入れて人に立ちさせる。②と③を加えて漬け込み味をなじませたら出来上がり! ※南蛮漬けは、本来唐辛子を入れますが、子供向けの甘酸となっています。



- (1) 月齢により代替食材がある時は、()にて表記します。
- (2) 都合によりメニューを変更する場合がございます。
- (3) 五大栄養素の数値は、0歳児用です。



7月1～5歳児組の給食だより



- (1) 月齢により代替食材がある時は、()にて表記します。
- (2) 都合により献立を変更する場合がございます。
- (3) 五大栄養素の数値は、上段が1～2歳児用、下段が3～5歳児用です。

日曜	献立	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1 火	豚にらごぼう丼、わかめとえのき茸のみそ汁、お浸し	バナナ	クリームパン 麦茶	豚肉、にら、玉ねぎ、ごぼう/人参、小松菜、白菜	467 538	11.9 13.9	19.0 22.0	64.7 74.3	1.4 1.4
2 水	米飯、絹豆腐と白ねぎのみそ汁、鶏肉の唐揚げ、オクラの納豆和え	グレープフルーツ (バナナ)	せんべい、クッキー 牛乳	オクラ、もやし、人参、ひきわり納豆	400 435	15.3 15.9	13.5 13.6	56.3 64.0	1.4 1.4
3 木	冷やし和風ラーメン(うどん)、ジャーマンポテト	ピーチゼリー	バナナ 牛乳	蒸し鶏、わかめ、きゅうり、もやし、青ねぎ/じゃがいも、玉ねぎ、ポークウインナー、パセリ	425 465	16.7 18.2	14.4 14.6	63.6 72.4	1.4 1.4
4 金	米飯、チンゲン菜とぶなしめじのみそ汁、魚の塩こうじ焼き、切干大根の煮物	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	ホキ/切干大根、人参、しらたき、刻み揚げ	390 424	13.3 13.9	13.5 13.6	56.4 64.2	1.4 1.4
5 土	米飯、玉ねぎと絹豆腐のみそ汁、肉野菜炒め、カリフラワーサラダ	オレンジ	せんべい 麦茶	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ/カリフラワー、人参、コーン	427 482	9.2 10.6	18.8 20.7	57.6 66.1	1.6 1.6
6 日									
7 月	米飯、天の川スープ、お星さまハンバーグ、短冊サラダ	オレンジ	せんべい、クッキー 牛乳	春雨、オクラ、玉ねぎ/大根、きゅうり、人参	437 488	11.4 13.0	15.4 16.3	65.9 75.1	1.2 1.2
8 火	米飯、キャベツとえのき茸のコンソメスープ、ポークチャップ、和風サラダ	グレープフルーツ (バナナ)	あんぱん 麦茶	豚肉、玉ねぎ/カリフラワー、ブロッコリー、人参	465 534	12.0 14.1	17.4 20.4	66.6 77.5	1.2 1.2
9 水	米飯、絹豆腐と青ねぎのすまし汁、さば(ほっけ)の塩焼き、金平ごぼう	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	ごぼう、しらたき、人参、いんげん	407 464	10.8 12.8	17.0 19.3	55.6 63.3	1.4 1.4
10 木	米飯、じゃがいもとぶなしめじのみそ汁、チキン南蛮、小松菜のお浸し	バナナ	いちごフルーチェ 麦茶	鶏むね肉、玉ねぎ、パセリ/小松菜、もやし、人参	392 427	14.3 14.9	13.6 13.7	55.4 63.1	1.5 1.5
11 金	キーマカレー、ほうれん草と人参のコンソメスープ、チョレギサラダ風	青りんごゼリー	せんべい、クッキー 麦茶	豚挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト/きゅうり、もやし、キャベツ	493 550	11.1 13.3	19.8 21.3	70.5 79.5	1.8 1.8
12 土	豚丼、青ねぎと白菜の中華スープ、カリフラワーのサラダ	オレンジ	せんべい 麦茶	豚肉、玉ねぎ/人参、カリフラワー、コーン	472 544	10.0 12.1	21.6 24.5	61.7 71.4	1.3 1.3
13 日									
14 月	米飯、わかめとかぶのみそ汁、チキンカツ、オクラのお浸し	グレープフルーツ (バナナ)	せんべい、クッキー 麦茶	もやし、オクラ、人参	395 429	10.6 11.2	11.8 11.9	63.0 70.8	1.5 1.5
15 火	ミートソーススパゲティ、チンゲン菜ともやしのコンソメスープ、コールスローサラダ	オレンジ	ブルーベリージュムサンド 牛乳	豚挽肉、玉ねぎ、人参/きやべつ、人参、コーン、きゅうり	481 534	17.2 19.8	20.1 21.4	63.2 71.1	1.8 1.8
16 水	米飯、きざみ揚げとほうれん草のみそ汁、鶏肉の照り焼き、ゆかり和え	バナナ	せんべい、クッキー 麦茶	白菜、人参、ゆかり	404 438	15.3 15.9	13.3 13.5	57.9 65.6	1.5 1.5
17 木	米飯、白菜と絹豆腐のみそ汁、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ	グレープフルーツ (バナナ)	青りんごゼリー 麦茶	ブロッコリー、カリフラワー、人参、蒸し鶏	367 402	10.8 11.4	12.5 12.6	54.5 62.3	1.2 1.2
18 金	米飯、大根と生揚げのみそ汁、ほっけのかば焼き、なめたけ和え	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	小松菜、もやし、人参、なめ茸	402 436	13.8 14.4	11.6 11.7	62.5 70.2	1.5 1.5
19 土	カレーライス、絹豆腐と青ねぎの中華スープ、コーン和え	バナナ	せんべい 麦茶	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参/ほうれん草、コーン、人参	493 561	10.1 12.1	20.4 22.7	70.4 80.8	2.0 2.0
20 日									
21 月	海の日								
22 火	米飯、きざみ揚げと玉ねぎのみそ汁、メンチカツ、春雨サラダ	グレープフルーツ (バナナ)	せんべい、クッキー 麦茶	春雨、コーン、人参	427 478	8.9 10.2	14.3 15.0	66.9 76.8	1.5 1.6
23 水	米飯、大根とチンゲン菜のすまし汁、ほっけの味噌マヨ焼き、小松菜のお浸し	オレンジ	ぶどうゼリー 牛乳	小松菜、白菜、人参、しらたき	376 410	13.8 14.5	13.4 13.5	52.6 60.3	1.2 1.2
24 木	冷やしきつねうどん、スタミナチキン	いちごゼリー	せんべい、クッキー 麦茶	きざみ揚げ、わかめ、ほうれん草、人参	421 464	17.2 19.0	16.9 18.4	53.8 60.2	1.6 1.7
25 金	米飯、チンゲン菜とえのき茸のコンソメスープ、ブルコギ風炒め、花野菜サラダ	バナナ	ハウムクーヘン 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ニラ/カリフラワー、ブロッコリー、人参	551 619	13.9 16.0	27.4 30.4	65.6 74.3	1.5 1.5
26 土	お泊り保育 2日目								
27 日									
28 月	米飯、ほうれん草とぶなしめじのみそ汁、白身魚のフライ、ひじき入り切干大根煮	オレンジ	せんべい、クッキー 牛乳	白糸鱈/芽ひじき、切干大根、人参、しらたき、きざみ揚げ、いんげん	467 522	15.1 17.4	19.8 21.0	91.1 70.2	1.6 1.7
29 火	麻婆豆腐丼、チンゲン菜と青ねぎの中華スープ、塩昆布和え	バナナ	ふかし芋 麦茶	豚挽肉、木綿豆腐、玉ねぎ/白菜、人参、塩昆布	383 420	11.2 11.9	10.1 10.2	65.0 73.6	1.3 1.3
30 水	米飯、絹豆腐とわかめのみそ汁、豚肉の生姜炒め、マカロニサラダ	グレープフルーツ (バナナ)	オレンジゼリー 麦茶	豚肉、玉ねぎ/マカロニ、人参、キャベツ	468 542	10.3 12.4	22.9 25.8	57.5 67.6	1.4 1.4
31 木	夏野菜カレー、ほうれん草とコーンのコンソメスープ、海藻サラダ	すいか	せんべい、クッキー 麦茶	鶏むね肉、揚げナス、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン/わかめ、もやし、小松菜	490 490	13.5 13.5	15.8 15.8	76.5 76.5	2.1 2.1