



7月の献立表



＜旬の食材＞
枝豆、おくら、かぼちゃ、なす、トマト、胡瓜、とうもろこし、パプリカ、ピーマン、スイカ



2025年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう		乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤・血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑のからだの調子を整える 野菜類・葉類・くだもの類	黄の力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他					
1	火	無し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 おかかふりかけ さばの塩焼き 青菜の納豆和え 味噌汁 キウイフルーツ	かつお節 さば 納豆 味噌 煮干し	ほうれん草 もやし 人参 なす 玉ねぎ 万 能ねぎ キウイ	米 砂糖 油 ごま	醤油 みりん 塩 料理 酒 水 昆布だし	黄桃ゼリー 牛乳	黄桃缶 水 イナア ガー 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	488 19.8 18.2 1.3	519 20.8 18.2 1.5
15	火	無し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 おかかふりかけ さばの塩焼き 青菜の納豆和え 味噌汁 キウイフルーツ	かつお節 さば 納豆 味噌 煮干し	ほうれん草 もやし 人参 なす 玉ねぎ 万 能ねぎ キウイ	米 砂糖 油 ごま	醤油 みりん 塩 料理 酒 水 昆布だし	みかんゼリー 牛乳	オレンジジュース 水 イナアガー 砂糖 みかん缶 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	480 19.7 18.2 1.3	512 21.1 18.3 1.5
2	水	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	御飯 肉豆腐 小松菜のごま味噌和え すまし汁 バナナ	豆腐 豚肉 味噌 かつ お節	長葱 たまねぎ 人参 グリーンピース 小松 菜 パプリカ もやし 大根 大根葉 バナナ	米 砂糖 ごま	醤油 料理酒 だし汁 みりん 塩 水 昆布だ し	マシュマロコーンフレーク 牛乳	マシュマロ バ ター コーンフ レーク 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	500 20.6 16.2 1.2	526 21.4 15.4 1.3
3	木	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	御飯 鶏肉のかりん揚げ 人参和風サラダ 味噌汁 みかんヨーグルト	鶏肉 味噌 煮干し ヨーグルト	生姜 人参 ブロッコ リー キャベツ パプ リカ たまねぎ 万能 ねぎ みかん缶	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 さつまいも	料理酒 ケチャップ デリシャス 醤油 酢 水 昆布だし	カルシウムトースト 牛乳	食パン ノンエッ グマヨネーズ し らす 粉チーズ 青 のり ごま 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	570 20.1 20.7 1.4	609 20.8 21.6 1.6
4	金	無し野菜（さつまいも） 牛乳	ジャージャーめん バイクドボテ 野菜スープ グレープフルーツ	豚ひき肉 大豆 水炊 味噌 ワインナー	生姜 にんにく たま ねぎ 長葱 人参 だ けのこ 胡瓜 もやし コーン パセリ えの き 白菜 グレープ フルーツ	ラーメン 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも パ ター	だし汁 料理酒 醤油 塩 コンソメ	枝豆チーズおにぎり 麦茶	米 枝豆 チーズ 塩 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	517 20.9 16.0 1.3	538 21.8 15.4 1.5
5	土	無し野菜（にんじん） 牛乳	五目チャーハン ひじきのナムル 春雨スープ バナナ	鶏ひき肉 なんと巻 ひじき	グリーンピース たま ねぎ 人参 コーン 胡 瓜 小松菜 玉ねぎ	米 油 ごま油 砂糖 春雨	醤油 塩 酢 だし汁 コンソメ バナナ	納豆チヂミ 牛乳	小麦粉 片栗粉 ノ ンエッグマヨネー ズ 水 長ねぎ 納豆 油 醤油 砂糖 酢 ごま油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	472 18.0 16.2 1.4	504 18.7 15.7 1.6
7	月	無し野菜（さつまいも） 牛乳	★七夕★ お星さまキーマカレー 短冊サラダ そとめん汁 オレンジ	豚ひき肉 大豆 ハム かつお節	コーン にんにく 生 姜 たまねぎ 人参 ピーマン おくら 大 根 胡瓜 パプリカ ほう れん草 玉ねぎ オ レンジ	米 油 米粉 バター 砂糖 そとめん	カレー粉 塩 ケ チャップ デリシャス 酢 醤油 水 昆布だ し	ずいか入り七夕ポンチ ジョア	バイン缶 みかん 缶 キウイ すいか 砂糖 水 カルビス 牛乳 アガー ジョ ア	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	502 19.9 13.8 1.5	533 21.4 12.4 1.8
8	火	無し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 タラのオーロラソース さつま芋の味噌バター炒め 野菜スープ キウイフルーツ	たら 味噌	いんげん 小松菜 し めじ 人参 キウイ	米 片栗粉 ノンエッ グマヨネーズ さつま 芋 砂糖 バター ご ま	塩 ケチャップ みり ん だし汁 鶏ガラ スープの素 醤油	高野豆腐の甘辛揚げ 牛乳	高野豆腐 豆腐 片 栗粉 油 醤油 砂糖 みりん ごま 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	479 20.8 16.1 1.2	514 22.8 15.5 1.4
9	水	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	食パン チキンのトマトシチュー ツナサラダ 黄桃ヨーグルト	鶏肉 豆乳 ツナ ヨー グルト	人参 玉ねぎ トマト 缶 グリンピース 胡 瓜 キャベツ 赤パプ リカ 黄パプリカ 黄 桃缶	食パン じゃが芋 米 粉 バター 砂糖 油	水 ケチャップ デリ シャス 塩 酢	ひじきごはん 麦茶	米 ひじき 油揚げ 人参 油 醤油 砂糖 だし汁 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	542 19.7 16.9 1.5	578 20.6 16.8 1.7
10	木	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	パプリカ炒め風丼 南瓜のマヨパン粉焼き 中華スープ バナナ	豚ひき肉 わかめ 豆 腐	ピーマン 人参 椎茸 南瓜 パセリ 玉ねぎ	米 押し麦 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 ワン タンの皮 油 ノン エッグマヨネーズ パン粉	醤油 塩 水 鶏ガラ スープの素 だし汁 バナナ	黒糖きなこ無しパン 牛乳	ホットケーキミッ クス きな粉 黒砂 糖 油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	564 19.4 20.8 1.4	612 20.1 21.3 1.6
11	金	無し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼 かみかみサラダ 野菜スープ バイン	鶏肉	切干大根 人参 胡瓜 たまねぎ 小松菜 え のき バイン	米 ごま ごま油 砂糖	醤油 料理酒 みりん 酢 だし汁 コンソメ	野菜サブレ 牛乳	小麦粉 砂糖 バ ター パセリ 人参 塩 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	521 17.3 19.5 1.1	542 17.7 19.9 1.2
12	土	無し野菜（にんじん） 牛乳	きのこスバゲティ 厚揚げと大根の中華煮 中華スープ バナナ	豚ひき肉 厚揚げ	にんにく しめじ え のき まいたけ キャ ベツ 万能ねぎ 大根 人参 グリンピース ちんげん菜 玉ねぎ	スバゲティ 油 砂糖 ごま油	醤油 水 みりん だし 汁 鶏ガラスープの 素 バナナ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節 ごま 醤油 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	428 19.4 13.9 1.2	799 32.3 20.0 3.4
14	月	無し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 鶏肉の塩麹焼き ひじき春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ひじき 豆腐 味 噌 煮干し	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 大根葉 玉ね ぎ オレンジ	米 春雨 ノンエッ グマヨネーズ	塩麹 醤油 みりん 塩 水 昆布だし	ミルクくずもち 牛乳	牛乳 スキムミル ク 片栗粉 砂糖 き な粉 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	485 18.7 16.2 1.6	497 19.0 15.6 1.8
29	火	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	★カレーパーティー ポークカレー 大根サラダ 野菜スープ みかんヨーグルト	豚肉 豆乳 ツナ ヨー グルト	生姜 にんにく 人参 たまねぎ トマト缶 大根 胡瓜 パプリカ 万能ねぎ 白菜 えの き みかん缶	米 油 じゃがいも 砂 糖	野菜スープ ケ チャップ デリシャス カレーパウダー 酢 塩 だし汁 コンソメ 醤油	りんご小松菜無しパン 牛乳	ホットケーキミッ クス 牛乳 小松菜 りんご缶 砂糖	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	566 19.3 16.9 1.7	605 20.2 16.7 2.1
30	水	無し野菜（にんじん） 牛乳	鶏肉のねぎ塩炒め丼 人参ドレッシングサラダ 中華スープ バナナ	鶏肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ キャベツ 長 ねぎ パプリカ にん にく ブロッコリー もやし コーン 人参 大根葉	米 押し麦 油 ごま油 砂糖	鶏ガラスープの素 料理酒 酢 塩 だし 汁 醤油 バナナ	みそポテト 牛乳	じゃが芋 小麦粉 水 サラダ油 味噌 砂糖 みりん 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	516 19.6 21.3 1.3	552 20.4 21.9 1.5
31	木	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	御飯 赤魚のごま漬焼き 切干大根の煮物 味噌汁 キウイフルーツ	赤魚 油揚げ 味噌 煮 干し	切干大根 人参 グリ ンピース 玉ねぎ 万 能ねぎ キウイ	米 砂糖 ごま 麩	醤油 みりん だし汁 水 昆布だし	マシュマロプリン 麦茶	牛乳 水 マシュマ ロ 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	365 15.7 6.9 1.2	354 15.4 4.1 1.4

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2025年7月号

梅雨が明けると夏本番ですね。この時期は急に暑くなるため食欲が低下し、アイスやジュースなどの冷たく甘いものを多く摂りがちになります。帽子、水分補給など暑さ対策をしっかり行い、夏を楽しみましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりするのでぜひ試してみてください。

★ 水分補給のポイント ★

- ・のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。
- ・冷たいものは一度にたくさん飲みこまず、少しずつ口に含んでゆっくりと飲みましょう。
- ・清涼飲料水は糖分が多いため、飲みすぎには注意しましょう。



『納豆』の栄養について

大豆を納豆菌によって発酵させて作る納豆は、古くから日本の食卓で親しまれてきた発酵食品の一つです。良質なたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄など、大豆に含まれる成分に加え、大豆には少ない脂質代謝に欠かせないビタミンB2を多く含んでいるのが特徴です。

納豆特有の成分として注目されているのが『**ナットウキナーゼ**』です。これは、大豆を納豆菌で発酵させることによって生まれる酵素で、大豆には含まれていません。ナットウキナーゼは、血管のつまりの原因である血栓を分解する作用があるといわれています。また、血圧を下げる効果もあるそうです。

他にも納豆菌が作り出す有効成分として、『**ビタミンK2**』があります。ビタミンK2はカルシウムを体内に取り込むために無くてはならない栄養素です。

納豆かき揚げ



材料（約8個分）

ひきわり納豆…200g
コーン…15g
しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1/2
片栗粉…大さじ1
小麦粉…小さじ2
サラダ油…適量



【作り方】

- ①納豆、コーン、調味料、粉類を混ぜ合わせる。
- ②油を熱し、スプーンで落として揚げる。

簡単に出来て、納豆が苦手でも食べやすい料理です！
ごはんのおかずだけではなく、おやつにも最適です。

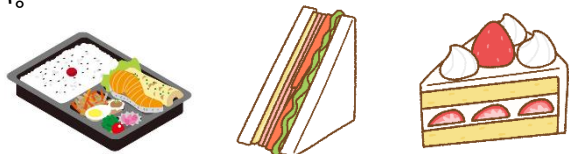


『消費期限』と『賞味期限』の違いとは？

普段何気なく目にしている、食品の期限の表示ですが、『消費期限』と『賞味期限』の2つがあります。この2つの違いはご存知でしょうか？

消費期限

消費期限は、『安全に食べられる期限』を指します。袋や容器を開けず、記載されている保存方法を守って保存した食品が安全に食べられる期限です。お弁当やサンドイッチ、ケーキなど、品質の劣化が進みやすい食品に表示されています。消費期限を過ぎた食品は、食べないでください。



賞味期限

賞味期限は、『品質が変わらずに美味しく食べられる期限』を指します。スナック菓子、缶詰、調味料など、品質の劣化が進みにくい食品に記載されています。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるといったことはありませんが、期限内に食べるようにしましょう。

賞味期限が製造後3ヶ月以上の製品は、年月で表示してもよいとされています。その場合は、月末までを期限としましょう。



※どちらも未開封かつ表示の保存方法を守った場合の期限です。開封後は早めに食べましょう！

