



—2025年—

むつみキッチン

住吉むつみ保育園

梅雨の季節がやってきました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。喉が渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしましょう！
今日は、運動会が行われます。一生懸命練習する子どもたちの元気な声が給食室にまで聞こえてきます。運動会で練習した成果を発揮できるよう水分補給と子どもたちがより食べやすく栄養のある給食作りを心がけていきます。

喉が渇いたと感じた時には
すでに脱水の初期段階！



参考文献：キッズドクター

？どのタイミングで飲ませたらいいの

- 起床時
- 外から帰ってきたとき
- 運動中や前後
- 入浴の前後
- 寝る前

？何を飲ませたらいいの

- 水
- お茶(ノンカフェイン)
※緑茶、ウーロン茶、ほうじ茶は
カフェインが含まれているものも
あるのでなるべく控えた方が良
いです。

献立表

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに
昆布を提供しています。

2日 (月)	昼食	ごはん 鯖じゃが わかめサラダ 梅肉炒め 油揚げのみそ汁 バナナ	米 鯖、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、青ねぎ、醤油、みりん、食塩、酒 わかめ、豆腐、レタス、トマト、ごま、ごま油、醤油、三温糖 豚肉、人参、しめじ、エリンギ、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、アスパラガス、梅干し、醤油、塩こしょう 油揚げ、人参、なす、玉ねぎ、かつお昆布出汁、味噌 バナナ
	おやつ	ジャムクッキー	小麦粉、バター、砂糖、りんごジャム
3日 (火)	昼食	ごはん 牛肉のさっぱりおろし 白菜とベーコンサラダ 厚揚げとなめこのあんかけ たいのすまし汁 オレンジ	米 豚、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、青ねぎ、醤油、みりん、食塩、酒 牛肉、しめじ、エリンギ、大根、キャベツ、レモン、醤油、塩こしょう 白菜、きゅうり、人参、ベーコン、コーン缶、酢、オリーブ油、三温糖、塩こしょう 厚揚げ、なめこ、小松菜、玉ねぎ、オクラ、かつお出汁、醤油、みりん 鯛、人参、大根、玉ねぎ、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩 りんご
	おやつ	さつまいも黒ごま	さつまいも、黒ごま、砂糖、食塩
4日 (水)	昼食	パン 鮭のマヨ醤油照り焼き レタスサラダ ジャーマン南瓜 コンソメスープ グレープフルーツ	ロールパン 鮭、酒、食塩、マヨネーズ、醤油、三温糖 レタス、サニーレタス、きゅうり、もみり、かにかま、醤油、酢、三温糖 南瓜、ウインナー、玉ねぎ、ズッキーニ、ブロッコリー、カリフラワー、コンソメ 白菜、人参、しいたけ、しめじ、えのき、コーン缶、コンソメ グレープフルーツ
	おやつ	ココアシリアルクッキー	コーンフレーク、マジマロ、バター、ココア
5日 (木)	昼食	ごはん 鶏チリ もやしの中華和え ほうれん草の春雨炒め わかめスープ バナナ	米 鶏肉、白ねぎ、生姜、にんにく、塩こしょう、片栗粉、ケチャップ、焼き肉のタレ もやし、人参、きゅうり、しらす、ごま、醤油、酢、ごま油 春雨、ほうれん草、人参、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、厚揚げ、鶏ガラ、オスターソース、醤油、砂糖 わかめ、白ねぎ、玉ねぎ、白菜、しいたけ、卵、ごま、鶏ガラ バナナ
	おやつ	塩昆布チーズパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、塩昆布、チーズ
6日 (金)	昼食	夏野菜のハヤシライス さつまいもサラダ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、アスパラガス、ズッキーニ、しめじ、エリンギ、枝豆、トマト缶、ハヤシルウ さつまいも、きゅうり、ツナ缶、マカロニ、マヨネーズ、醤油 ブロッコリー、人参、塩昆布、かつお節、醤油 オレンジ
	おやつ	ザラメケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、卵、牛乳、ザラメ

9日 (月)	昼食	ごはん たいの塩焼き ゆかり和え ひじき炒め さつまいものみそ汁 バナナ	米 たい、酒、食塩 キャベツ、人参、もやし、しらす、ゆかり、酢 ひじき、豚肉、人参、玉ねぎ、しめじ、生姜、大根、かつお出汁、麵つゆ、三温糖 さつまいも、玉ねぎ、白ねぎ、ごぼう、油揚げ、かつお昆布出汁、麦みそ バナナ
	おやつ	マジックポテト	じゃがいも、ウインナー、豆乳、塩こしょう
10日 (火)	昼食	ごはん 鶏の甘酢炒め カラフルなめたけ和え 南瓜グラタン かまぼこのすまし汁 オレンジ	鶏肉、ほうれん草、赤パプリカ、黄パプリカ、れんこん、人参、なす、醤油、三温糖、酢、片栗粉 もやし、人参、ちくわ、なめたけ、ごま、醤油、三温糖 南瓜、高野豆腐、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ、みそ、牛乳、ピザ用チーズ かまぼこ、三つ葉、しいたけ、たけのこ、大根、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩 オレンジ
	おやつ	レモンケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、レモン
11日 (水)	昼食	ごはん さわらの西京焼き スパゲティサラダ がんもの煮物 野菜のみそ汁 バナナ	米 さわか、白みそ、みりん、三温糖 スパゲティ、鶏、ウインナー、玉ねぎ、人参、コーン缶、ほん酢 がんもどき、切り昆布、人参、大豆、しいたけ、大根、板こんにゃく、かつお出汁、三温糖、醤油 野菜のみそ汁 里芋、白菜、しめじ、えのき、チンゲン菜、玉ねぎ、かつお昆布出汁、みそ バナナ
	おやつ	練乳クッキー	小麦粉、砂糖、バター、練乳
12日 (木)	昼食	ごはん 豚のウエスタン風 トマトと枝豆のサラダ ブロッコリーとえびの和え物 キャベツスープ グレープフルーツ	米 豚肉、じゃがいも、人参、グリーンピース、生姜、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、片栗粉 トマト、枝豆、オクラ、醤油、酢、ごま油 ブロッコリー、カリフラワー、えび、卵、マヨネーズ、塩こしょう キャベツ、人参、玉ねぎ、マジックルム、コーン缶、エリンギ、鶏ガラ グレープフルーツ
	おやつ	コーンパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、オリーブ油、コーン缶
13日 (金)	昼食	ツナコーンご飯 牛肉のしくれ煮 ほうれん草の卵焼き もやしスープ オレンジ	米、ツナ缶、コーン缶、昆布出汁、醤油、みりん、食塩 牛肉、ごぼう、しいたけ、人参、しらたき、さやえんどう、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 卵、ほうれん草、ベーコン、ピザ用チーズ、コンソメ もやし、木綿豆腐、えのき、大根、ニラ、コンソメ オレンジ
	おやつ	いちごゼリー	いちごシロップ、アガー、ミネラルウォーター、グラニュー糖、アロエ、みかん缶
14日 (土)	昼食	マーボー丼 南瓜のチーズ焼き 春雨サラダ 中華スープ バナナ	米、豚肉、木綿豆腐、白ねぎ、人参、しいたけ、ごま、生姜、鶏ガラ、味噌、酒、ごま油、片栗粉 南瓜、塩こしょう、ピザ用チーズ 春雨、きゅうり、わかめ、トマト、酢、醤油、三温糖、食塩、ごま、ごま油 白菜、大根、えのき、コーン缶、鶏ガラ バナナ
	おやつ	あんバタートースト	食パン、あんこ、バター
16日 (月)	昼食	ごはん 鯖じゃが わかめサラダ 梅肉炒め 油揚げのみそ汁 バナナ	米 鯖、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、青ねぎ、醤油、みりん、食塩、酒 わかめ、豆腐、レタス、トマト、ごま、ごま油、醤油、三温糖 豚肉、人参、しめじ、エリンギ、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、アスパラガス、梅干し、醤油、塩こしょう 油揚げ、人参、なす、玉ねぎ、かつお昆布出汁、味噌 バナナ
	おやつ	抹茶クッキー	小麦粉、バター、砂糖、抹茶パウダー
17日 (火)	昼食	ごはん 牛肉のさっぱりおろし 白菜とベーコンサラダ 厚揚げとなめこのあんかけ たいのすまし汁 オレンジ	米 牛肉、しめじ、エリンギ、大根、キャベツ、レモン、醤油、塩こしょう 白菜、きゅうり、人参、ベーコン、コーン缶、酢、オリーブ油、三温糖、塩こしょう 厚揚げ、なめこ、小松菜、玉ねぎ、オクラ、かつお出汁、醤油、みりん 鯛、人参、大根、玉ねぎ、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩 りんご
	おやつ	オレオパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、オレオクッキー
18日 (水)	昼食	パン 鮭のマヨ醤油照り焼き レタスサラダ ジャーマン南瓜 コンソメスープ グレープフルーツ	ロールパン 鮭、酒、食塩、マヨネーズ、醤油、三温糖 レタス、サニーレタス、きゅうり、もみり、かにかま、醤油、酢、三温糖 南瓜、ウインナー、玉ねぎ、ズッキーニ、ブロッコリー、カリフラワー、コンソメ 白菜、人参、しいたけ、しめじ、えのき、コーン缶、コンソメ グレープフルーツ
	おやつ	ピザパンご飯	米、合い焼き肉、豆ちり、小松菜、人参、生姜、にんにく、三温糖、みりん、醤油、ごま油

19日 (木)	昼食	校豆ご飯 チキン南蛮 さつまいもきんぴら チロシサラダ みそ汁 すいか	米、校豆、しらす、塩昆布、食塩、昆布出汁 鶏肉、玉ねぎ、ピルシ、卵、小麦粉、酒、食塩、三温糖、酢、醤油、マヨネーズ さつまいも、ごま、醤油、三温糖 レタス、サニーレタス、ミニトマト、きゅうり、えび、ごま油、醤油、鶏ガラ 人参、白菜、豆腐、えのき、しいたけ、玉ねぎ、かつお昆布出汁、みそ すいか
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、グラニュー糖
20日 (金)	昼食	夏野菜のハヤシライス さつまいもサラダ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、アスパラガス、ズッキーニ、しめじ、エリンギ、枝豆、トマト缶、ハヤシルウ さつまいも、きゅうり、ツナ缶、マカロニ、マヨネーズ、醤油 ブロッコリー、人参、塩昆布、かつお節、醤油 オレンジ
	おやつ	紅茶ゼリー	紅茶、アガー、砂糖、練乳
21日 (土)	昼食	ウインナーとコーンのピラフ ポークチャップ おひもサラダ コンソメスープ バナナ	米、玉ねぎ、人参、ウインナー、コーン缶、にんにく、パセリ、コンソメ、バター 豚肉、玉ねぎ、にんにく、ケチャップ、コンソメ、三温糖、ウスターソース さつまいも、南瓜、マヨネーズ、塩こしょう、すりごま、しょうゆ キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ バナナ
	おやつ	クワックムッシュ	イングリッシュマフィン、ホワイトソース、ハム、ピザ用チーズ、塩こしょう
28日 (月)	昼食	ごはん たいの塩焼き ゆかり和え ひじき炒め さつまいものみそ汁 バナナ	米 たい、酒、食塩 キャベツ、人参、もやし、しらす、ゆかり、酢 ひじき、豚肉、人参、玉ねぎ、しめじ、生姜、大根、かつお出汁、麵つゆ、三温糖 さつまいも、玉ねぎ、白ねぎ、ごぼう、油揚げ、かつお昆布出汁、麦みそ バナナ
	おやつ	きな粉ケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、きな粉
24日 (火)	昼食	ごはん 鶏の甘酢炒め カラフルなめたけ和え 南瓜グラタン かまぼこのすまし汁 オレンジ	鶏肉、ほうれん草、赤パプリカ、黄パプリカ、れんこん、人参、なす、醤油、三温糖、酢、片栗粉 もやし、人参、ちくわ、なめたけ、ごま、醤油、三温糖 南瓜、高野豆腐、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ、みそ、牛乳、ピザ用チーズ かまぼこ、三つ葉、しいたけ、たけのこ、大根、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩 オレンジ
	おやつ	黒糖あんパン	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、黒糖
25日 (水)	昼食	ごはん さわらの西京焼き スパゲティサラダ がんもの煮物 野菜のみそ汁 バナナ	米 さわか、白みそ、みりん、三温糖 スパゲティ、鶏、ウインナー、玉ねぎ、人参、コーン缶、ほん酢 がんもどき、切り昆布、人参、大豆、しいたけ、大根、板こんにゃく、かつお出汁、三温糖、醤油 野菜のみそ汁 里芋、白菜、しめじ、えのき、チンゲン菜、玉ねぎ、かつお昆布出汁、みそ バナナ
	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、いちごジャム、みかん缶、もも缶、グラニュー糖
26日 (木)	昼食	ごはん 豚のウエスタン風 トマトと枝豆のサラダ ブロッコリーとえびの和え物 キャベツスープ グレープフルーツ	米 豚肉、じゃがいも、人参、グリーンピース、生姜、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、片栗粉 トマト、枝豆、オクラ、醤油、酢、ごま油 ブロッコリー、カリフラワー、えび、卵、マヨネーズ、塩こしょう キャベツ、人参、玉ねぎ、マジックルム、コーン缶、エリンギ、鶏ガラ グレープフルーツ
	おやつ	和風パスタ	スパゲティ、ベーコン、ほうれん草、コーン缶、醤油、コンソメ、塩こしょう
27日 (金)	昼食	ごはん 鶏チリ もやしの中華和え ほうれん草の春雨炒め わかめスープ バナナ	米 鶏肉、白ねぎ、生姜、にんにく、塩こしょう、片栗粉、ケチャップ、焼き肉のタレ もやし、人参、きゅうり、しらす、ごま、醤油、酢、ごま油 春雨、ほうれん草、人参、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、厚揚げ、鶏ガラ、オスターソース、醤油、砂糖 わかめ、白ねぎ、玉ねぎ、白菜、しいたけ、卵、ごま、鶏ガラ バナナ
	おやつ	南瓜のメーブルゲ	南瓜、メーブルシロップ、食塩
28日 (土)	昼食	天かすご飯 鮭のマヨネーズ焼き しらたき和え みそ汁 バナナ	米、天かす、青のり、めんつゆ 鮭、酒、食塩、マヨネーズ しらたき、人参、きゅうり、しらす、ごま、醤油、酢 キャベツ、じゃがいも、しめじ、玉ねぎ、かつお昆布だし、みそ バナナ
	おやつ	フルーツロールパン	ロールパン、みかん、パイナップル、生クリーム、砂糖
30日 (月)	昼食	ツナコーンご飯 牛肉のしくれ煮 ほうれん草の卵焼き もやしスープ オレンジ	米、ツナ缶、コーン缶、昆布出汁、醤油、みりん、食塩 牛肉、ごぼう、しいたけ、人参、しらたき、さやえんどう、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 卵、ほうれん草、ベーコン、ピザ用チーズ、コンソメ もやし、木綿豆腐、えのき、大根、ニラ、コンソメ オレンジ
	おやつ	さっぱりそうめん	そうめん、豚肉、水菜、オクラ、にんにく、ごま油、鶏ガラ