

7月予定献立表

日	昼 食	おやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 食塩相当量
1 水	ごはん トマト玉子スープ いわしハンバーグ [※] スイカ蒲鉾添え 牛乳 春雨中華サラダ 乳酸菌デザート	牛乳 せんべい	豚肉 いわし ベーコン かまぼこ たまご 牛乳	人参 きゅうり トマト 玉ねぎ しめじ	米 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	458 19.2	15.4 1.6
2 木	ごはん わかめスープ マーボートマト豆腐 アンデスメロン 南瓜サラダ 牛乳	野菜ジュース バナナ	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく トマト 南瓜 きゅうり もやし わかめ メロン/ ごま油	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグゲアモネーズ	466 18.7	14.4 0.9
3 金	ふんわり食パン・ブルーベリージャム&マーガリン チキンナゲットフライ・スマイルポテト オレンジ きゅうり中華漬け コーンスープ 牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉 たまご 牛乳	きゅうり オレンジ クリームコーン缶詰	ふんわり食パン 砂糖 ブルーベリージャム&マーガリン 片栗粉 ごま ごま油	さくら組リクエスト献立 435 18.1	20.8 1.4
6 月	ごはん フォーガー 白身魚カレー玉ねぎ焼き パナナ 隠元きのこソテー 牛乳	ジョアマスカット ストロベリーゼリー	メルルーサ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 隠元 人参 コーン しめじ もやし 小松菜 パナナ	米 サラダ油 バター エッグゲアモネーズ 米麺	401 17.5	11.3 1
7 火	七夕そうめん お星さま三色ゼリー 星のコロッケ 牛乳 かまぼこ人参隠元マヨゴマ和え	牛乳 七夕クレープ	ツナ かまぼこ 牛乳	オクラ ミニトマト 人参 隠元	そうめん 大豆油 ごま エッグゲアモネーズ 砂糖 じゃが芋	七夕献立 546 16.8	24.6 2
8 水	スタミナ丼 マダーボール トマトサラダ 牛乳 豆腐オクラもずくみそ汁	牛乳 わかめご飯おにぎり	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	小松菜 もやし 人参 トマト きゅうり 玉ねぎ もずく オクラ マダーボール/	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 オリーブ油	541 20.9	19.9 1.7
9 木	ごはん・のりふりかけ 春雨野菜スープ お魚ナゲット・スマイルポテト 牛乳 きゅうりかまぼこ酢の物 ももゼリー	牛乳 シリアルマシュマロ	魚すり身 かまぼこ たまご 牛乳	きゅうり わかめ 生姜 にんにく しめじ 人参 にら のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖 ごま油 春雨	516 15.7	16.4 1.4
10 金	五目やきそば アンデスメロン チキン南蛮 牛乳 ピネガークリクター	元気ヨーグルト	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり アンデスメロン	中華麺 サラダ油 砂糖 リンゴ酢	451 15.9	10.8 0.5
13 月	ごはん ワンタンスープ いわし紀州煮 パナナ ラタトゥイユ 牛乳	牛乳 プリン	いわし 豚肉 牛乳	トマト なす ブッキーニ 赤・黄ピーマン にんにく 玉ねぎ 小松菜 もやし たけのこ水煮 パナナ/	米 オリーブ油 ごま油	477 20.6	16.4 1.6
14 火	ごはん 豆腐オクラみそ汁 チンジャオロース アンデスメロン こんにゃく田舎煮 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	豚肉 みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	生姜 たけのこ 人参 ピーマン 生姜 にんにく オクラ 玉ねぎ アンデスメロン/こんにゃく	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	474 19.6	16.3 1.8
15 水	ごはん にんにくスープ 豆腐野菜ナゲット・スマイルポテト 牛乳 パリパリサラダ オレンジ	牛乳 中華ポテト	豆腐 魚すり身 たまご 牛乳	キャベツ きゅうり もやし 人参 小松菜 にんにく えのきたけ オレンジ	米 じゃが芋 大豆油 カリタリア ごま油 片栗粉 砂糖	455 15.8	17.1 1.1
16 木	ごはん 蒸しとうもろこし マーボー豆腐なす入り アップルゼリー 南瓜いんげん含め煮 牛乳	ジョアマスカット バナナ	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ 人参 椎茸 なす 南瓜 いんげん とうもろこし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	464 16.4	11.3 1.4
17 金	花火ハンバーグ丼 グレープゼリー 野菜三色炒め 牛乳 コーンスープ	牛乳 せんべい	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	ミニトマト 隠元 もやし 人参 にら クリームコーン缶詰	米 サラダ油 ごま油 ごま 片栗粉	お楽しみ給食 505 18.9	20.8 1.6
21 火	ハヤシライス(十六穀米ごはん) イタリアンサラダ 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 △コーンごはん	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ きゃべつ トマト フルーツ缶詰 アロエ缶詰	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	560 18.9	18.8 1.6
22 水	ピピンパ丼 オレンジ コーンコロッケ 牛乳 おかずみそ汁	ヤクルトマスカット フルーチェベリー味	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ ごぼう 南瓜 えのきたけ オレンジ コーン/	米 ごま サラダ油 ごま油 大豆油	466 15.9	16.4 1.6
23 木	ドライカレー 牛乳 ひじきツナマリネ 元気ヨーグルト	牛乳 スナックスティック	豚肉 水煮大豆 ツナ ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリビース ひじき きゅうり	米 サラダ油 砂糖 米粉	463 18.0	16.4 1.1
24 金	豚丼 鉄分Caチーズ ツナほうれん草ナムル 牛乳 海鮮ワンタンスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ツナ 魚すり身 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし わかめ 豆苗 えのきたけ みかん	米 砂糖 白滝 ごま ごま油	491 19.1	20.4 1.8
27 月	夏野菜ボーカカレー(十六穀米ごはん) 切り干し大根のマリネ 牛乳 バナナ	牛乳 リンゴジャムサンド	豚肉 かまぼこ 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 なす ピーマン きゅうり 切り干し大根 パナナ にんにく/	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 ごま油	509 17.8	16.5 1.7
28 火	ごはん トマト玉子スープ ひじき入り豆腐ハンバーグ 牛乳 ジャコ油揚げ野菜和え マダーボール	牛乳 五平餅	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 人参 ひじき きゃべつ トマト わかめ マダーボール	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	533 20.3	17.8 2
29 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐わかめみそ汁 かぶりつきチキン黒酢漬け 牛乳 隠元ごま和え オレンジ	牛乳 クリームパン	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	隠元 コーン 人参 冬瓜 わかめ オレンジ のり	米 大豆油 薄力粉 ごま	477 23.0	16.3 1.8
30 木	ごはん コーンスープ さば生姜煮 マスカットゼリー 人参シリシリー 牛乳	ジョアマスカット フライドポテトカレー味	さば ツナ たまご 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ クリームコーン缶詰 生姜	米 サラダ油 片栗粉	514 19.9	20.5 1.5
31 金	カレーピラフ 春雨野菜スープ ズッキーニ豆腐チャンプル 牛乳 プチドック アンデスメロン	ヨーグルト	木綿豆腐 ツナ たまご ウインナー 豚肉 牛乳 かつお節	ズッキーニ 人参 ねぎ 白菜キムチ漬け キャベツ しめじ アンデスメロン	米 ごま油 大豆油 春雨	407 16.0	15.2 1.8

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

令和8年度

年少・年中・年長用

7月予定献立表

ながらこども園

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 食塩相当量
1 水	ごはん トマト玉子スープ いわしハンバーグ ㊟スイカ蒲鉾添え 牛乳 春雨中華サラダ 茹で枝豆 乳酸菌デザート	牛乳 せんべい	豚肉 いわし ベーコン かまぼこ たまご 牛乳	人参 きゅうり トマト 玉ねぎ しめじ 枝豆	米 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	513 20.6	15.8 1.8
2 木	ごはん わかめスープ マーボートマト豆腐 アンデスメロン 南瓜サラダ 牛乳	野菜ジュース バナナ	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく トマト 南瓜 きゅうり もやし わかめ メロン/ ごま油	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグ・アマノーズ 片栗粉	554 18.6	16.9 1.2
3 金	ふんわり食パン・ブルーベリージャム&マーガリン チキンナゲットフライ・スマイルポテト オレンジ きゅうり中華漬け コーンスープ カルピス	牛乳 青のり小魚 クラッカー	鶏肉 たまご	きゅうり オレンジ クリームコーン缶詰	ふんわり食パン 砂糖 ブルーベリージャム&マーガリン 片栗粉 ごま ごま油	さくら組リクエスト献立 542 18.9	23.2 2.1
6 月	ごはん フォーガー 白身魚カレー玉ねぎ焼き パナナ 隠元きのこソテー 牛乳	ジョアマスカット ストロベリーゼリー	メルルーサ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 隠元 人参 コーン しめじ もやし 小松菜 パナナ	米 サラダ油 バター エッグ・アマノーズ 米麺	489 20.7	13.1 1.2
7 火	七タそうめん お星さま三色ゼリー 星のコロッケ 牛乳 かまぼこ人参隠元マヨゴマ和え	牛乳 七タクレーブ	ツナ かまぼこ 牛乳	オクラ ミニトマト 人参 隠元	そうめん 大豆油 ごま エッグ・アマノーズ 砂糖 じゃが芋	七夕献立 594 17.5	26.8 2.5
8 水	スタミナ丼 マダーボール トマトサラダ 牛乳 豆腐オクラもずくみそ汁	牛乳 わかめご飯おにぎり	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	小松菜 もやし 人参 トマト きゅうり 玉ねぎ もずく オクラ マダーボール/	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 オリーブ油	651 24.6	22.7 2.1
9 木	ごはん・のりふりかけ 春雨野菜スープ お魚ナゲット・スマイルポテト 牛乳 きゅうりかまぼこ酢の物 ももゼリー	牛乳 シリアルマシュメロ	魚すり身 かまぼこ たまご 牛乳	きゅうり わかめ 生姜 にんにく しめじ 人参 にら のり	米 じゃが芋 大豆油 ごま 砂糖 ごま油 春雨	641 19.6	19.9 1.8
10 金	五目やきそば アンデスメロン チキン南蛮 牛乳 ピネガークリクター	ソフトクリーム	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ きゅうり アンデスメロン	中華麺 サラダ油 砂糖 リンゴ酢	552 19.4	22.3 0.8
13 月	ごはん ワンタンスープ いわし紀州煮 パナナ ラタトゥイユ 牛乳	牛乳 プリン	いわし 豚肉 牛乳	トマト なす ズッキーニ 赤・黄ピーマン にんにく 玉ねぎ 小松菜 もやし たけのこ水煮 パナナ/	米 オリーブ油 ごま油	550 22.6	17.7 1.8
14 火	ごはん 豆腐オクラみそ汁 チンジャオロース アンデスメロン こんにゃく田舎煮 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	豚肉 みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	生姜 たけのこ 人参 ピーマン 生姜 にんにく オクラ 玉ねぎ アンデスメロン/	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 こんにゃく	607 24.2	18.8 2.5
15 水	ごはん にんにくスープ タコナゲットフライ・スマイルポテト 牛乳 バリバリサラダ オレンジ	牛乳 中華ポテト	たこ かまぼこ たまご 牛乳	キャベツ きゅうり もやし 人参 小松菜 にんにく えのきたけ オレンジ	米 じゃが芋 大豆油 カリタリア ごま油 片栗粉 砂糖	578 18.4	21.2 1.4
16 木	ごはん 蒸しとうもろこし マーボ豆腐なす入り アップルゼリー 南瓜いんげん含め煮 牛乳	ジョアマスカット バナナ	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ 人参 椎茸 なす 南瓜 いんげん とうもろこし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	545 19.3	13.1 1.8
17 金	花火ハンバーグ ㊟ガリガリ君かき氷 野菜三色炒め 牛乳 コーンスープ	牛乳 せんべい	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	ミニトマト 隠元 もやし 人参 にら クリームコーン缶詰	米 サラダ油 ごま油 ごま 片栗粉	お楽しみ給食 563 20.3	21.6 1.7
21 火	ハヤシライス(十六穀米ごはん) イタリアンサラダ 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ㊟コーンごはん	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ きゃべつ トマト フルーツ缶詰 アロエ缶詰	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	660 21.9	21.5 1.9
22 水	ビビンバ丼 オレンジ コーンコロッケ 牛乳 おかずみそ汁	ヤクルトマスカット フルーチェベリー味	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ ごぼう 南瓜 えのきたけ オレンジ コーン/	米 ごま サラダ油 ごま油 大豆油	593 19.7	20.2 2.3
23 木	ドライカレー 牛乳 ひじきツナマリネ 元気ヨーグルト	牛乳 スナックススティック	豚肉 水煮大豆 ツナ ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース ひじき きゅうり	米 サラダ油 砂糖 米粉	558 20.7	19.1 1.4
24 金	豚丼 キラキラもち ツナほうれん草ナムル 牛乳 海鮮ワンタンスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ツナ 魚すり身 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし わかめ 豆腐 えのきたけ みかん	米 砂糖 白滝 ごま ごま油	580 21.9	21.1 1.8
27 月	夏野菜ボーカレー(十六穀米ごはん) 切り干し大根のマリネ 牛乳 バナナ	牛乳 リンゴジャムサンド	豚肉 かまぼこ 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 なす ビーマン きゅうり 切り干し大根 パナナ にんにく/	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 ごま油	643 21.8	19.1 2.2
28 火	ごはん トマト玉子スープ ひじき入り豆腐ハンバーグ 牛乳 ジャコ油揚げ野菜和え マダーボール	牛乳 五平餅	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 人参 ひじき きゃべつ トマト わかめ マダーボール	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	635 23.4	20.1 2.5
29 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐わかめみそ汁 かぶりつきチキン黒酢漬け 牛乳 隠元ごま和え オレンジ	牛乳 クリームパン	鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	隠元 コーン 人参 冬瓜 わかめ オレンジ のり	米 大豆油 薄力粉 ごま	538 24.5	17.0 2.2
30 木	ごはん コーンスープ さば生姜煮 ガリガリ君かき氷 人参シリシリ 牛乳	ジョアマスカット フライドポテトカレー味	さば ツナ たまご 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ クリームコーン缶詰 生姜	米 サラダ油 片栗粉	602 22.0	23.1 1.8
31 金	カレーピラフ 春雨野菜スープ ズッキーニ豆腐チャンブル 牛乳 プチドック アンデスメロン	ヨーグルト	木綿豆腐 ツナ たまご ウィンナー 豚肉 牛乳 かつお節	ズッキーニ 人参 ねぎ 白菜キムチ漬け キャベツ しめじ アンデスメロン	米 ごま油 大豆油 春雨	536 20.6	18.2 2.5

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数 1号認定子ども 13回
2号認定子ども 22回



食育だより

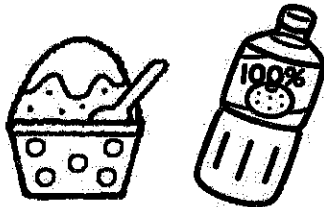


令和8年7月

梅雨が明けると夏も本番です。暑さがきびしくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりするなど体の調子がおかしくなることです。夏を元気に楽しく過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏バテ予防 夏の食生活チェック

①冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



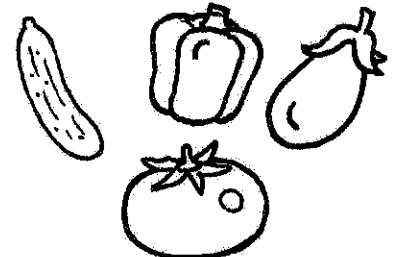
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいて、お腹が冷えて胃腸の調子がおかしくなります。
また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

②朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。
とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

③夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、スイカやきゅうりはおやつにもいいですよ

④牛乳も飲もう



成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギーのある人は、豆乳や小魚などで補いましょう。

⑤冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

⑥夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝つけます。「夜ふかしよりは早起き」を心がけましょう。



給食レシピ紹介

とうもろこしごはん

材 料	作りやすい分量
とうもろこし	1本 (粒だけの 場合100g)
お米	2合(300g)
塩	小さじ1
酒	小さじ4
バター	小さじ2

子ども達の人気メニューを紹介します。
旬のとうもろこしを使い炊き込みご飯です。

作り方

- ①お米を研ぎ、浸水させておく。
- ②とうもろこしの皮をむく。
3等分くらいに切り、包丁を使いとうもろこしの芯から実を削いでいく。
※芯は使うので捨てない。
- ③浸水させたお米の水をよく切り、炊飯ジャーに入れる。
塩、酒を入れてから、2合の目盛りまで水を加えよくかき混ぜる。
- ④、②で切ったとうもろこしの実とバターを入れ軽く混ぜる。
- ⑤芯を④の米の上に置き、炊飯器で炊く。(通常の炊飯です)
- ⑥炊き上がったら、芯を取り出してかき混ぜてください。



・給食では、冷凍コーンを使って炊いています。缶詰のコーンでも作れます。