

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	塩分g			
1月	ごはん 白身魚みそマヨ焼き アスパラガス野菜炒め	コーンコンソメスープ メロン 牛乳 プリンアラモード	牛乳 メルルーサ みそ かまぼこ たまご 牛乳	キャベツ アスパラガス 人参 コーン オクラ ねぎ クリームコーン 缶詰 メロン	米 エッグゲアマヨネーズ サラダ油 片栗粉	496	18.5	19.5	1.9			
2火	ごはん ヘルシーミートローフ ひじきツナのマリネ	南瓜オクラみそ汁 オレンジ 牛乳 りんごジャムサンド	牛乳 豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ みそ さば削り節 牛乳	玉葱 人参 コーン 干しひじき きゅうり 南瓜 オクラ えのきたけ わかめ	米 サラダ油 パン粉 砂糖	482	16.8	18.8	2.1			
3水	ごはん・のりふりかけ ホキカレー立田揚げ・ポテト きゅうり中華漬け	にんにくスープ 鉄分Caチーズ 牛乳 ジョアプレーン バナナ	牛乳 ほき たまご チーズ 牛乳	枝豆 きゅうり 小松菜 えのきたけ にんにく のり	米 大豆油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	480	12.1	18.0	1.1			
4木	ごはん 鶏肉梅風味焼き ジャコ油揚げ野菜和え	星の麩そうめん汁 果物合わせるゼリー 飲むヨーグルトブルーFe	牛乳 せんべい	鶏肉 さば削り節 油揚げ ちりめんじゃこ 飲むヨーグルトブルーFe	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま 麩 そうめん	480	11.9	18.8	1.6			
5金	七夕そうめん お星さまメンチカツ いんげんごま和え	キラキラゼリー 牛乳 お星さませんべい	牛乳 お星さませんべい	ツナ 豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳 なると巻き	コーン オクラ ミニトマト いんげん 人参	そうめん 大豆油 ごま	七夕献立		500	18.9	20.1	2.6
8月	ピピン丼 トマトサラダ 豆腐オクラみそ汁	オレンジ 牛乳 七タクレープ	牛乳 七タクレープ	豚肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 トマト きゅうり パセリ オクラ 玉ねぎ オレンジ	米 ごま サラダ油 ごま油 砂糖 オリーブ油	470	20.1	17.1	1.5		
9火	ごはん なす入りマーボー豆腐 南瓜きゅうりのサラダ	こんにやく田舎煮 ラムネゼリー 牛乳 ジョアマスカット △コーンおにぎり	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 なす 玉葱 椎茸 南瓜 きゅうり	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 エッグゲアマヨネーズ 蒟蒻	515	14.5	19.6	1.7			
10水	ごはん タコナゲット・スマイルポテト 納豆野菜の五目和え	もずくかき玉汁 鉄分Caチーズ 牛乳 ソフールレモン	牛乳 ひきわり納豆 ツナ 鶏肉 たまご 牛乳	タコ ひきわり納豆 かつお節 さば削り節 チーズ たまご 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 もずく 小松菜 玉ねぎ	米 じゃが芋 大豆油	482	15.5	16.2	1.3		
11木	手巻き寿司 塩から揚げ きゅうり中華漬け	コーンスープ 冷凍みかん 牛乳 シリアルマシュマロ	牛乳 シリアルマシュマロ	ひきわり納豆 ツナ 鶏肉 たまご 牛乳	のり 生姜 きゅうり クリームコーン 缶詰 みかん	米 砂糖 エッグゲアマヨネーズ 片栗粉 大豆油 ごま ごま油	さくら組のエスト献立		554	18.2	20.6	1.7
12金	ごはん いわし紀州煮 ラタトゥイユ 1食分アップルキャラットジュース	フォーガー マダーボール 牛乳 Caせんべい	牛乳 Caせんべい	いわし 鶏肉	トマト なす ズッキーニ 赤・黄ピーマン 玉ねぎ にんにく 人参 もやし 小松菜 ねぎ スイカ /	米 オリーブ油 米麺	470	13.9	21.0	1.7		
16火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ アスパラガスごま和え	トマトたまごスープ 牛乳 鉄分Caチーズ	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干しひじき アスパラガス コーン トマト しめじ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま 片栗粉	462	13.1	19.6	1.6			
17水	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢 なす豚肉の甘辛煮	オクラコーンスープ 冷凍みかん 牛乳 ミニお好み焼き	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	なす しめじ オクラ クリームコーン 缶詰 のり みかん	米 薄力粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま油 片栗粉	506	20.4	21.8	1.7			
18木	ごはん 白身魚のエスカベッシュ ほうれん草もやし肉みそ和え	もずくみそ汁 メロン 牛乳 △わかめごはん	牛乳 △わかめごはん	メルルーサ 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	トマト 玉ねぎ もやし ほうれん草 ねぎ オクラ もずく メロン	米 サラダ油 砂糖 ごま油	492	12.7	21.9	2.3		
19金	花火ハンバーグ丼 ひじきかまぼこマリネ にんにくスープ	シーワサーゼリー 牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳	ミニトマト 干しひじき いんげん 人参 きゅうり 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ にんにく /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	お楽しみ給食	560	22.3	19.4	1.7	
22月	ハヤシライス いんげんきのこツナのソテー 三角こんにやくみそ煮	冷凍みかん 牛乳 ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 ツナ かつお節 みそ 牛乳	玉葱 なす ズッキーニ 赤・黄パプリカ いんげん マッシュルーム 人参 しめじ みかん /	米 サラダ油 砂糖 こんにやく オリーブ油	486	15.6	19.7	2.2			
23火	ごはん キッズヤムニョムチキン 春雨かまぼこ中華サラダ	レタスタまごスープ マダーボール 牛乳 きな粉クリームサンド	牛乳 鶏肉 みそ かまぼこ たまご 牛乳	にんにく 人参 きゅうり レタス えのきたけ しめじ 玉ねぎ スイカ	米 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油	474	16.2	21.5	1.8			
24水	ごはん・のりふりかけ お魚ナゲットフライ・スマイルポテト イタリアンサラダ	豆腐油揚げみそ汁 牛乳 メロン	牛乳 魚すり身 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 冬瓜 わかめ メロン のり	米 大豆油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	497	16.1	16.6	1.7			
25木	ごはん ラタトゥイユ肉団子 竹輪野菜炒め	かまぼこ豆腐スープ 鉄分Caチーズ 牛乳 オレンジフルーチェ	牛乳 鶏肉 豚肉 焼き竹輪 かまぼこ 絹ごし豆腐 チーズ たまご 牛乳	キャベツ 人参 もやし コーン 小松菜 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油	427	15.8	16.9	1.9			
26金	スタミナ丼 コーンコロッケ 蒸しなすのおひたし	和風ワカメスープ ブランチエ風デザート 1食分アップルキャラット	牛乳 塩せんべい	豚肉 かつお節 さば削り節 たまご	小松菜 もやし 人参 なす わかめ えのきたけ 玉葱 コーン	米 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 大豆油	523	19	16.2	1.7		
29月	十六穀米ごはん ドライカレー ツナもやしのナムル	果物ヨーグルト和え 牛乳 ジョアストロベリー ウエハース	豚肉 水煮大豆 ツナ ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご 干しぶどう グリーンピース もやし きゅうり アロエ・果物缶詰 /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま ごま油	514	16.2	18.7	1.1			
30火	ごはん 鮭西京みそ漬け焼き 人參ツナのたまご炒め	中華春雨スープ マダーボール 牛乳 ソフトせんべい	牛乳 鮭 みそ ツナ ベーコン たまご かつお節 牛乳	人参 小松菜 えのきたけ 玉葱 すいか	米 サラダ油 ごま油 砂糖 春雨	467	16.8	21.8	1.1			
31水	ごはん チンジャオロース きゅうりかまぼこの酢の物	そうめん汁 冷凍みかん 牛乳 パインクレープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 牛乳 さば削り節	生姜 たけのこ水煮 玉葱 人参 ピーマン 生姜 大蔴 きゅうり わかめ 小松菜 みかん /そうめん	米 砂糖 サラダ油 麩 片栗粉 ごま油 ごま	468	18	17.2	1.3			

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

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 塩分g
1月	ごはん 白身魚みそマヨ焼き アスパラガス野菜炒め	牛乳 プリンアラモード	メルルーサ みそ かまぼこ たまご 牛乳	キャベツ アスパラガス 人参 コーン オクラ ねぎ クリームコーン缶詰 メロン	米 エッグゲアマネーズ サラダ油 片栗粉	569 20.8	20.2 2.3
2火	ごはん ヘルシーミートローフ ひじきツナのマリネ	牛乳 りんごジャムサンド	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ みそ さば削り節 牛乳	玉葱 人参 コーン 干しひじき きゅうり 南瓜 オクラ えのきたけ わかめ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 オレング /	607 23.0	19.3 2.9
3水	ごはん・のりふりかけ ホキカレー 立田揚げ・ポテト きゅうり中華漬け	牛乳 バナナ	ほき たまご チーズ 牛乳	枝豆 きゅうり 小松菜 えのきたけ にんにく のり	米 大豆油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	542 24.0	15.1 1.4
4木	ごはん 鶏肉梅風味焼き ジャコ油揚げ野菜和え	牛乳 せんべい 青のり小魚	鶏肉 さば削り節 油揚げ ちりめんじゃこ 飲むヨーグルトブルーFe	梅肉 ねぎ キャベツ 人参 小松菜 大根 フルーツミックス缶詰	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま 麩 そうめん	573 24.3	13.5 2
5金	七夕そうめん お星さまメンチカツ いんげんごま和え	牛乳 キラキラ餅 お星さませんべい	ツナ 豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳 なると巻き	コーン オクラ ミニトマト いんげん 人参	そうめん 大豆油 ごま	七夕献立 593 21.8	20.5 2.9
8月	ピピン丼 トマトサラダ 豆腐オクラみそ汁	牛乳 七夕クレープ	豚肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 トマト きゅうり パセリ オクラ 玉ねぎ オレング	米 ごま サラダ油 ごま油 砂糖 オリーブ油	544 19.9	22.1 1.8
9火	ごはん なす入りマーボー豆腐 南瓜きゅうりのサラダ	牛乳 ジョアマスカット △コーンおにぎり	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 なす 玉葱 椎茸 南瓜 きゅうり	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 エッグゲアマネーズ 蒟蒻	639 20.8	17.1 2.2
10水	ごはん タコナゲット・スマイルポテト 納豆野菜の五目和え	牛乳 ソファールレモン	タコ ひきわり納豆 かつお節 さば削り節 チーズ たまご 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 もずく 小松菜 玉ねぎ	米 じゃが芋 大豆油	537 19.8	19.5 1.7
11木	手巻き寿司 塩から揚げ きゅうり中華漬け	牛乳 シリアルマシュマロ	ひきわり納豆 ツナ 鶏肉 たまご 牛乳	のり 生姜 きゅうり クリームコーン缶詰 みかん	米 砂糖 エッグゲアマネーズ 片栗粉 大豆油 ごま ごま油	さくら組リスト献立 682 23.6	23.1 2.1
12金	ごはん いわし紀州煮 ラタトゥイユ 1食分アップルキャラットジュース	牛乳 Caせんべい クラッカー	いわし 鶏肉	トマト なす ズッキーニ 赤・黄ピーマン 玉ねぎ にんにく 人参 もやし 小松菜 ねぎ スイカ /	米 オリーブ油 米麺	552 23.4	14.9 1.8
16火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ アスパラガスごま和え	牛乳 ジョアブルーベリー バナナ	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干しひじき アスパラガス コーン トマト しめじ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま 片栗粉	556 22.6	15.3 1.9
17水	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢 なす豚肉の甘辛煮	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	なす しめじ オクラ クリームコーン缶詰 のり みかん	米 薄力粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま油 片栗粉	592 23.7	22.2 2.0
18木	ごはん 白身魚のエスカベッシュ ほうれん草もやし肉みそ和え	牛乳 △わかめごはん	メルルーサ 豚肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	トマト 玉ねぎ もやし ほうれん草 ねぎ オクラ もずく メロン	米 サラダ油 砂糖 ごま油	589 24.5	13.8 2.7
19金	花火ハンバーグ丼 ひじきかまぼこマリネ にんにくスープ	牛乳 クッキー	豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳	ミニトマト 干しひじき いんげん 人参 きゅうり 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ にんにく /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	630 21.3	23.6 2.2
22月	ハヤシライス いんげんきのこツナのソテー 三角こんにやくみそ煮	牛乳 ジョアブルーベリー 蒸しとうもろこし 鉄分Caチーズ	豚肉 ツナ かつお節 みそ 牛乳	玉葱 なす ズッキーニ 赤・黄パプリカ いんげん マッシュルーム 人参 しめじ みかん /	米 サラダ油 砂糖 こんにやく オリーブ油	589 23.3	18.6 2.6
23火	ごはん キッズヤムニョムチキン 春雨かまぼこ中華サラダ	牛乳 きな粉クリームサンド	鶏肉 みそ かまぼこ たまご 牛乳	にんにく 人参 きゅうり レタス えのきたけ しめじ 玉ねぎ スイカ	米 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油	589 24.7	18.4 2.3
24水	ごはん・のりふりかけ お魚ナゲットフライ・スマイルポテト イタリアンサラダ	牛乳 五平餅	魚すり身 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 冬瓜 わかめ メロン のり	米 大豆油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	629 20.9	19.8 2.5
25木	ごはん ラタトゥイユ肉団子 竹輪野菜炒め	牛乳 オレンジフルーチェ	鶏肉 豚肉 焼き竹輪 かまぼこ 絹ごし豆腐 チーズ たまご 牛乳	キャベツ 人参 もやし コーン 小松菜 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油	529 20.6	18.8 2.5
26金	スタミナ丼 コーンコロケ 蒸しなすのおひたし	牛乳 塩せんべい クラッカー	豚肉 かつお節 さば削り節 たまご	小松菜 もやし 人参 なす わかめ えのきたけ 玉葱 コーン	米 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 大豆油	679 20.4	24.7 2.1
29月	十六穀米ごはん ドライカレー ツナもやしのナムル	牛乳 ジョアストロベリー ウエハース チーズおかし	豚肉 水煮大豆 ツナ ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご 干しぶどう グリーンピース もやし きゅうり アロエ・果物缶詰 /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま ごま油	607 21.7	19.0 1.4
30火	ごはん 鮭西京みそ漬け焼き 人参ツナのだまご炒め	牛乳 シューアイス ソフトせんべい	鮭 みそ ツナ ベーコン たまご かつお節 牛乳	人参 小松菜 えのきたけ 玉葱 すいか	米 サラダ油 ごま油 砂糖 春雨	567 24.5	21.5 1.1
31水	ごはん テンジャオロース きゅうりかまぼこの酢の物	牛乳 パインクレープ	豚肉 かまぼこ 牛乳 さば削り節	生姜 たけのこ水煮 玉葱 人参 ビーマン 生姜 大根 きゅうり わかめ 小松菜 みかん /そうめん	米 砂糖 サラダ油 麩 片栗粉 ごま油 ごま	549 19.9	19.8 1.4

※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 14回
2号認定子ども 22回



食育だより



令和6年7月

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節する機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

【水分補給の目安】

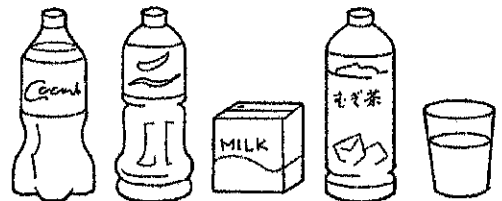
- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。

【水分補給のタイミング】

- 起床後**
 - ・起床後、水分をとりましょう。
 - ・朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分のみそ汁などでとりましょう。
- 遊びの前、途中、後**
 - ・野外だけでなく、屋内でも注意しましょう。
 - ・乳幼児は、暑さやのどの渇きを伝えることができないので、水分補給をこまめにしましょう。
- 入浴の前後**
 - ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



食育クイズ

Q. 料理に使う調味料の「さ・し・す・せ・そ」の「そ」は何でしょうか？

- ① しょうゆ ② みそ ③ ソース

A. ② みそ

日本の料理（和食）に欠かせない調味料の頭文字です。「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ（せうゆ）です。「そ」はみそのことです。最後にみそがくるのは発酵食品であり、料理に深いコクと旨味を加えるためです。