

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

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	さいりょう				午後おやつ	さいりょう	乳児 栄養 価	幼児 栄養 価
				赤心皿・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・藻類・くだ もの類	腹の力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖 類・いも類	その他				
1	水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 鶏肉の中華炒め ひじきのナムル わかめスープ バナナ	鶏肉 ひじき わかめ	にんにく 生姜 ピーマン 人参 ねぎ もやし 胡瓜 バナナ	米 砂糖 ごま油	料理酒 醤油 鶏ガ ラスープの素 塩	南瓜フレークボール 牛乳	南瓜 さつま芋 油 砂糖 コー ン フレーク 牛乳	熱量kcal 481 蛋白(g) 18.2 脂質(g) 15.6 食塩(g) 1.2	524 19.0 14.8 1.3
2	木	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	御飯 肉豆腐 小松菜のごま味噌和え すまし汁 オレシジ	豆腐 豚肉 味噌 か つお節 昆布だし	長葱 たまねぎ 人 参 グリンピース 小松菜 切干大根 えのき 万能ねぎ オレシジ	米 砂糖 片栗粉 こ ま	醤油 料理酒 だし 汁 みりん 塩	きなこお麩ラスク(乳なし) 牛乳	麩油 砂糖 きな 粉 牛乳	熱量kcal 420 蛋白(g) 18.2 脂質(g) 15.2 食塩(g) 0.9	437 18.7 14.2 1.0
3	金	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 鶏肉のかりん揚げ キャベツの昆布サラダ 味噌汁 ゴールデンキウイ	鶏肉 塩こんぶ 味 噌 煮干し 昆布だ し	生姜 キャベツ 胡 瓜 人参 南瓜 玉ね ぎ 大根葉 キウイ	米 片栗粉 油 こま 砂糖 ごま油	料理酒 クチャッ フ 中濃ソース 醤 油	みかんゼリー 牛乳	オレシジシュ ス イナアガ 砂糖 みかん 牛乳	熱量kcal 460 蛋白(g) 16.2 脂質(g) 16.2 食塩(g) 1.2	494 16.5 16.1 1.3
4	18 土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	レバー入り五目チャーハン 厚揚げチャンプルー 春雨スープ バナナ	鶏ひき肉 豚し ハート 厚揚 げ かつお節	グリーンピース た まねぎ 人参 コ ン 玉ねぎ なら 小 松菜	米 ごま油 油 春雨	塩 醤油 みりん 料 理酒 野菜ス ープ コンソメ パナ ナ	納豆チヂミ 牛乳	小麦粉 片栗粉 ノンエッグマ ヨネース 長ねぎ 納豆 油 醤油 砂 糖 酢 ごま油 牛 乳	熱量kcal 482 蛋白(g) 21.5 脂質(g) 19.2 食塩(g) 1.2	523 23.2 19.4 1.3
6	21 月・火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 鶏肉の塩焼焼き ひじき春雨サラダ 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 ひじき 豆腐 味噌 煮干し 昆布 だし	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 大根葉 玉ねぎ キウイ	米 春雨 ノンエ グマヨネース	塩麹 醤油 みりん 料理酒 塩 昆布だ し	りんご小松菜無しパン(豆乳) 牛乳	小麦粉 ベーキン グパウダー 砂糖 豆乳 油 小松菜 りんご 牛乳	熱量kcal 471 蛋白(g) 17.7 脂質(g) 16.1 食塩(g) 1.5	504 18.4 16.2 1.8
7	七夕 火	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	☆七夕☆ 天の川風三色丼 短冊サラダ そうめん汁 オレシジ	鶏ひき肉 ハム か つお節 昆布だし	玉ねぎ 生姜 コ ン ほうれん草 も やし 人参 大根 胡 瓜 パプリカ おく ら オレシジ	米 押し麦 油 砂糖 そうめん	料理酒 醤油 酢 塩 昆布だし	ずいか入り七夕ポンチ シヨア	パン 缶 みかん 缶 キウイ ずい か 砂糖 牛乳 ア ガー ジョア	熱量kcal 448 蛋白(g) 19.7 脂質(g) 12.5 食塩(g) 1.2	489 20.8 10.7 1.4
8	22 水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	二色ロールパン ポークビーンズ レモンサラダ(広島) 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	豚肉 大豆水煮 ヨーグルト スキ ムミルク	玉ねぎ 人参 トマ ト 缶 トマト ピューレ 白菜 胡 瓜 コーン レモン 果汁 大根葉 えの き 黄桃缶	果糖ロール ロール パン じゃが芋 砂糖 油	コンソメ 塩 ケ チャップ 酢 野菜 スープ 醤油	切干大根のおにぎり 麦茶	米 切干大根 油 揚げ 人参 だし 汁 砂糖 醤油 み りん ごま油 胡 瓜 グリンピース 麦 茶	熱量kcal 457 蛋白(g) 20.5 脂質(g) 14.2 食塩(g) 1.5	530 22.5 13.7 1.8
9	23 木	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	御飯 赤魚の梅味噌焼き 野菜の納豆和え すまし汁 ゴールデンキウイ	赤魚 味噌 納豆 か つお節 昆布だし	ねり梅 ほうれん 草 もやし 人参 玉 ねぎ 万能ねぎ キ ウイ	米 砂糖 麩	醤油 料理酒 みり ん 昆布だし	ミルククリームサンド 牛乳	食パン スキムミ ルク コーンス ターチ 牛乳 砂 糖	熱量kcal 399 蛋白(g) 20.0 脂質(g) 10.4 食塩(g) 1.2	417 21.1 8.6 1.4
10	24 金	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	パリパリ春巻風丼 南瓜のマヨチーズ焼き 中華スープ パイナップル	豚ひき肉 粉チ ーズ わかめ 豆腐	ピーマン 人参 南 瓜 パセリ パイン	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 ヨネース	醤油 塩 鶏ガラ スープの素 野菜 スープ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ きな 粉 砂糖 塩 牛乳	熱量kcal 523 蛋白(g) 19.5 脂質(g) 21.0 食塩(g) 1.2	568 20.2 21.5 1.4
11	25 土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	味噌豚うどん さつまいものレモン煮 バナナ	豚肉 油揚げ 味噌	大根 小松菜 人 参 レモン果汁	うどん さつま芋 砂糖 バター	だし汁 料理酒 み りん 塩 パナナ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節 こ ま 醤油 麦茶	熱量kcal 366 蛋白(g) 15.9 脂質(g) 9.4 食塩(g) 0.8	706 26.9 13.6 2.8
13	27 月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 ピーマンふりかけ 鶏肉の照りマヨ焼き かみかみサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	ツナ かつお節 鶏 肉 味噌 煮干し 昆 布だし	ピーマン 切干大 根 人参 胡瓜 たま ねぎ 大根葉 キウ イ	米 砂糖 油 ごま 油 ノンエッグマ ヨネース 片栗粉 こ ま油 麩	醤油 みりん 酢	ミルクココアプリン 麦茶	牛乳 スキムミ ルク アガー 砂糖 純ココア 麦茶	熱量kcal 393 蛋白(g) 16.1 脂質(g) 12.5 食塩(g) 1.1	409 16.4 11.3 1.3
14	火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	ポークカレー ツナサラダ 野菜スープ みかんヨーグルト	豚肉 豆乳 ツナ ヨーグルト スキ ムミルク	生姜 にんにく 人 参 たまねぎ トマ ト 缶 キャベツ パ プリカ 胡瓜 ほう れん草 白菜 みか ん缶	米 押し麦 油 じゃ がいも 砂糖	野菜スープ ケ チャップ ウス ターソース カ レーウ 酢 塩 コ ンソメ 醤油	ハワイアンケーキ(豆乳) 牛乳	油 砂糖 豆乳 白 砂糖 ベーキング パウダー パイン 缶 パナナ 牛乳	熱量kcal 556 蛋白(g) 19.8 脂質(g) 19.9 食塩(g) 1.5	612 20.9 20.2 1.8
カ レ ー パ ー ティ ー	28 火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	☆カレーパーティー ポークカレー ツナサラダ 野菜スープ みかんヨーグルト	豚肉 豆乳 ツナ ヨーグルト スキ ムミルク	生姜 にんにく 人 参 たまねぎ トマ ト 缶 キャベツ パ プリカ 胡瓜 ほう れん草 白菜 みか ん缶	米 押し麦 油 じゃ がいも 砂糖	野菜スープ ケ チャップ ウス ターソース カ レーウ 酢 塩 コ ンソメ 醤油	ハワイアンケーキ(豆乳) 牛乳	油 砂糖 豆乳 白 砂糖 ベーキング パウダー パイン 缶 パナナ 牛乳	熱量kcal 556 蛋白(g) 19.8 脂質(g) 19.9 食塩(g) 1.5	612 20.9 20.2 1.8
15	29 水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 鮭のオーロラソース さつま芋の味噌バター炒め 野菜スープ バナナ	鮭 味噌	いんげん 小松菜 しめじ 人参	米 ノンエッグマ ヨネース さつま 芋 砂糖 バター こ ま	塩 料理酒 ケ チャップ みりん 野菜スープ コ ンソメ 醤油 パナ ナ	高野豆腐の甘辛揚げ 牛乳	高野豆腐 豆乳 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん こ ま 牛乳	熱量kcal 457 蛋白(g) 19.6 脂質(g) 17.2 食塩(g) 1.1	489 20.4 16.8 1.2
16	30 木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼 人参ドレッシングサラダ 味噌汁 オレシジ	鶏肉 ツナ 味噌 煮 干し 昆布だし	キャベツ 胡瓜 人参 なす たまねぎ 万能ね ぎ オレシジ	米 ごま ごま油 砂 糖 油	醤油 料理酒 みり ん 酢 塩	黒糖きなこ蒸しパン(豆乳) 牛乳	小麦粉 ベーキン グパウダー きな 粉 黒砂糖 油 豆 乳 牛乳	熱量kcal 471 蛋白(g) 19.3 脂質(g) 17.0 食塩(g) 1.1	503 19.9 16.7 1.3
17	31 金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	じゃじゃめん(岩手) バイクドポテト 野菜スープ パイナップル	豚ひき肉 味噌 ウ ィンナー	生姜 にんにく 玉 ねぎ 胡瓜 もやし たまねぎ コーン パセリ えのき 大 根葉 人参 パイン	うどん ごま油 砂 糖 片栗粉 こま じゃがいも 油	醤油 料理酒 塩 野 菜スープ コソ メ	枝豆塩昆布おにぎり 麦茶	米 枝豆 塩こん ぶ ごま油 麦茶	熱量kcal 474 蛋白(g) 17.3 脂質(g) 14.6 食塩(g) 1.3	502 17.3 13.6 1.5

※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。
※補食は野菜ポロ、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



2026年7月号

いよいよ夏本番！連日の暑さで食欲が落ちたり、冷たいものばかり選んだりしていませんか？この時期は、「こまめな水分補給」と「しっかり朝ごはん」で体温調節機能を整えることが、熱中症予防の第一歩です。園でも休息と栄養を大切に、夏に負けない体づくりをサポートしていきます。

★ 子どもの熱中症と水分補給 ★

●基本は「水」か「お茶」にしましょう
スポーツ飲料は糖分が多いため、日常的な飲みすぎには注意が必要です。大量に汗をかいた時以外は、麦茶がベストです。



●「のどが渇く前」に飲みましょう
子どもは遊びに夢中になると渇きを感じにくいのです。起床時、外出前後、入浴前後など、時間を決めてコップ1杯を飲む習慣をつけましょう。

旬を味わおう！『夏野菜』

夏野菜には、この時期の体に嬉しい水分と栄養がたっぷり詰まっています。

<きゅうり・トマト・なす>

水分が多く、体にこもった熱を優しく冷ましてくれます。

<ピーマン・枝豆>

ビタミンCが豊富で、夏の疲れ（紫外線ダメージや夏バテ）を回復させてくれます。

<トウモロコシ>

エネルギー源になる炭水化物が豊富で、おやつにも最適です！



夏野菜の色に隠された秘密

「赤」のトマト（リコピン）

強力な抗酸化作用があり、日焼けによる肌のダメージや、夏の疲れをリセットしてくれます。

「紫」のなす（ナスニン）

皮に含まれるポリフェノールの一種で、目の疲れを癒したり、血管を健康に保つ働きがあります。

「緑」のピーマン・枝豆（ビタミンC・クロロフィル）

免疫力を高め、夏風邪の予防に役立ちます。

朝ごはん「スイッチ」をいれましょう！

暑さで寝苦しく、朝から体が重い……そんな時こそ朝ごはんを食べましょう！



1.体温のスイッチ：温かいスープや味噌汁で体温を上げ、活動モードへ。

2.脳のスイッチ：お米やパンの「糖質」で脳のエネルギーをチャージ。

3.お腹のスイッチ：バナナやヨーグルトなど、食べやすいものからで構いません。

食欲がない時は、ヨーグルトに冷やしたトマトやフルーツを添えると、喉越しが良くなっておすすめです。



だし（山形県の郷土料理）

材料（4人分）

きゅうり…1本
なす…1本
細切り昆布…1.2g
しょうが…6g
醤油…9g
砂糖…4.8g
酢…6g

①きゅうり、なすはみじん切り、しょうがは千切りにする。

昆布は水戻しして茹でた後、短く切る。

②きゅうり、なすを合わせて茹で、しょうがは最後に加えてさっと茹でる。

③②を絞り、ボウルに移し、昆布を加える。

④調味料を入れて和える。



新鮮な夏野菜を細かく刻んで作られる「だし」は山形県の郷土料理で、夏の定番料理のひとつです。ごはんのにのせて食べるのが一般的です。冷奴やうどん、そばの薬味としてもぴったりです！

