

7月献立表

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児 3歳以上児	
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	
						からだを つくる	ちからが でる	からだのちようしを よくなる	たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1	水	牛乳 ポーロ	麦飯	豚肉のねぎ塩ソース 人参しりしり もやしのナムル みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	豚肉 ツナ 高野豆腐 きな粉	ごま油 じゃがいも マカロニ 黒砂糖	長ねぎ にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	484 28.4 24.3 1.3	504 23.8 19.6 1.1
2	木	牛乳 スティックパン	ゆかりご飯	カレイの塩焼き 五目きんぴら レタスサラダ みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	かれい 豚肉 ツナ 生揚げ	サラダ油 ごま油 三温糖 食パン	ごぼう れんこん にんじん ピーマン レタス きゅうり わかめ しめじ	473 21.4 16.7 1.3	403 23.5 17.4 1.5
3	金	麦茶 ハイハイ	麦飯	夏野菜カレー ウインナー ブロッコリーしらす和え 青りんごゼリー	牛乳 クレープ	豚肉 しらす 牛乳	じゃがいも 白米	かぼちゃ なす トマト ズッキーニ コーン ブロッコリー	441 13.2 16.2 1.4	465 17.6 24.2 1.9
4	土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	白米 三温糖 片栗粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ	282 9.0 5.4 0.3	198 9.0 6.0 0.4
6	月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	白身魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 オクラ納豆 みそ汁 果物	牛乳 クrofツッサン	たら 鶏肉 納豆 油揚げ	白米 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ コーン ごぼう れんこん にんじん しいたけ オクラ しめじ	426 18.7 15.0 1.3	460 25.2 22.1 1.5
7	火	麦茶 せんべい	麦飯	夏野菜そうめん ナゲット 短冊サラダ セタデザート	牛乳 ケーキ 誕生日会	ツナ 牛乳	ひやむぎ 三温糖 ごま油 ごま	オクラ きゅうり トマト 大根 にんじん	331 10.6 10.9 1.5	483 18.2 18.4 2.0
8	水	牛乳 ビスケット	麦飯	鶏肉の塩麹焼き ごぼうサラダ 茄子と油揚げの煮びたし みそ汁 果物	麦茶 クラッカーとシャーベット	鶏肉 ツナ 油揚げ 木綿豆腐	白米 三温糖	ごぼう にんじん なす わかめ えのきたけ 玉ねぎ	484 20.5 15.6 1.3	433 22.7 17.2 1.6
9	木	牛乳 ウエハース	わかめご飯	鮭の照り焼き かぼちゃの甘煮 トマトサラダ みそ汁 ヨーグルト	麦茶 納豆チヂミ	鮭 ツナ 木綿豆腐 納豆	三温糖 薄力粉 片栗粉 ごま油	かぼちゃ レタス きゅうり トマト にんじん 切干大根 小ねぎ にら	455 20.8 13.2 1.3	376 21.5 12.5 1.4
10	金	麦茶 星たべよ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 コールスローサラダ 果物	※夏祭りのためなし	豚肉	三温糖 片栗粉	キャベツ にんじん きゅうり コーン	236 8.9 6.5 0.5	201 9.6 7.5 0.5
11	土	麦茶 おやつ	麦飯	ポークケチャップ 果物	麦茶 せんべい	豚肉	白米 三温糖	玉ねぎ しめじ にんじん	270 9.0 6.1 0.3	191 9.2 7.1 0.6
13	月	麦茶 ヨーグルト	麦飯	チーズ風ソースインハンバーグ 切干大根の煮物 ブロッコリーしょうゆ和え みそ汁 パインゼリー	牛乳 ホットケーキ	油揚げ 生揚げ 牛乳	三温糖 じゃがいも バター	ブロッコリー 切干大根 にんじん しいたけ キャベツ	426 15.4 13.8 1.0	455 19.6 20.9 1.4
14	火	麦茶 せんべい	麦飯	さばの照り焼き ひじきの煮物 納豆なめたけ みそ汁 果物	牛乳 ツナトースト	さば 生揚げ 納豆 ツナ	白米 サラダ油 三温糖 食パン	ひじき にんじん しいたけ 青のり かぼちゃ えのきたけ コーン 玉ねぎ	457 21.7 16.9 1.8	496 28.3 24.9 2.0
15	水	牛乳 ポーロ	麦飯	豚肉のみそ焼き 小松菜ツナ和え かぼちゃのそぼろあん すまし汁 果物	牛乳 きな粉ラスク	豚肉 ツナ 鶏肉 絹ごし豆腐	三温糖 にんじん 食パン バター	玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ ほうれん草 えのきたけ	468 22.4 18.9 1.3	433 24.9 22.4 1.6
16	木	牛乳 スティックパン	ゆかりご飯	さわらの梅照り焼き 山形のだし(山形郷土料理) 肉じゃが みそ汁 ヨーグルト	麦茶 トマトの冷製パスタ	さわら 豚肉 生揚げ ツナ	じゃがいも 三温糖 マカロニ サラダ油	にんじん 玉ねぎ きゅうり なす オクラ キャベツ トマト	451 21.9 14.9 1.6	346 22.4 13.0 1.8
17	金	麦茶 ハイハイ	麦飯	ポークケチャップ マカロニサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 ハム 牛乳	三温糖 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ しめじ にんじん きゅうり コーン キャベツ	419 14.8 13.5 0.8	432 19.7 20.8 1.5
18	土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	三温糖 片栗粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ	279 9.7 5.6 0.3	196 10.0 6.3 0.3
20	月	海の日								
21	火	麦茶 ごまビスケット	麦飯	ほっけみそ焼き ほうれん草しらす和え オクラの和え物 みそ汁 果物	牛乳 ピザ(イタリア)	ほっけ しらす 高野豆腐 ベーコン	白米 三温糖	オクラ にんじん えのきたけ ほうれん草 大根 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ	379 18.4 8.3 1.8	396 24.6 12.6 2.0
22	水	牛乳 ウエハース	麦飯	鶏肉の照り焼き キャベツの和風サラダ れんこんサラダ ミネストローネ 果物	牛乳 ハムチーズホットサンド	鶏肉 ツナ ベーコン ハム	三温糖 食パン マカロニ	れんこん にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ トマト	492 22.6 17.6 1.9	455 25.7 19.8 2.2
23	木	牛乳 スティックパン	わかめご飯	白身魚のパン粉焼き ラタウイユ ツナポテト 切干大根スープ ヨーグルト	麦茶 サラダうどん	たら ツナ 鶏肉 豆乳	パン粉 じゃがいも 三温糖 うどん	ズッキーニ 玉ねぎ なす ピーマン トマト 切干大根 きゅうり	433 20.3 14.7 1.6	340 21.3 13.5 2.0
24	金	牛乳 ポーロ	麦飯	マーボー豆腐 きゅうりとささみの中華和え 春雨スープ 果物	牛乳 タルト	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	三温糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	にんじん しいたけ 長ねぎ コーン きゅうり キャベツ えのきたけ	397 13.5 13.7 0.6	382 17.0 19.3 0.7
25	土	麦茶 ごまビスケット	麦飯	ポークカレー 果物	麦茶 せんべい	豚肉	白米 じゃがいも	にんじん コーン 玉ねぎ	302 7.9 6.8 0.9	224 7.1 7.0 1.3
27	月	麦茶 星たべよ	麦飯	カレイの照り焼き ほうれん草納豆和え きゅうりのナムル みそ汁 果物	牛乳 ツナサンド	かれい 納豆 生揚げ ツナ	白米 三温糖 ごま	ほうれん草 にんじん きゅうり もやし キャベツ えのきたけ	365 19.5 12.0 1.5	383 27.1 17.6 1.9
28	火	麦茶 ヨーグルト	麦飯	ほっけの焼き魚 切干大根のサラダ ブロッコリー胡麻和え みそ汁 ももゼリー	牛乳 揚げパン	ほっけ ハム 木綿豆腐 きな粉	三温糖 ごま ロールパン グラニュー糖	切干大根 にんじん フロッコリー きゅうり もやし 玉ねぎ 小ねぎ	425 20.0 12.8 1.3	443 25.3 18.9 1.8
29	水	牛乳 ポーロ	ゆかりご飯	豆腐ナゲット 小松菜とコーンの和え物 ツナじゃが煮 みそ汁 果物	牛乳 ココアフレンチトースト	鶏肉 絹ごし豆腐 ツナ 牛乳	片栗粉 じゃがいも 食パン バター	玉ねぎ にんじん コーン 大根 長ねぎ	468 19.0 15.4 1.4	442 21.2 18.0 1.6
30	木	牛乳 スティックパン	麦飯	春巻き ほうれん草中華和え マーボー茄子 中華スープ ヨーグルト	麦茶 冷やし中華	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 ハム	ごま油 片栗粉 ごま 中華麺	なす にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 きゅうり えのきたけ	441 16.3 15.6 1.2	380 16.2 16.2 1.9
31	金	麦茶 ハイハイ	麦飯	ピピンバ(ひき肉の甘辛炒め・ナムル) 春雨サラダ わかめスープ 果物	牛乳 かぼちゃマフィン	豚肉 高野豆腐 ハム 牛乳	三温糖 ごま油 はるさめ 白米	しいたけ ほうれん草 にんじん もやし きゅうり わかめ 長ねぎ コーン	374 11.9 13.8 0.6	353 15.5 19.4 1.1

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・7/7(火)は誕生日会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだより

令和8年7月1日 №4

栽培している夏野菜が元気に育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。園の給食でもこれからの季節、様々な夏野菜を使います。野菜をおいしく食べて、夏バテを防止して、元気に夏を乗り切りましょう。

もうすぐ七夕

今年は何冊に、どんな願い事を書きましたか？七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、これは天の川や織り姫の織る糸に見立てたといわれています。

7/7誕生会では、夏野菜を入れたそうめんを提供予定です。

7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バッゲンの栄養バランス！

- 体をつくる基となるタンパク質
- 貧血を予防する鉄分
- 骨や歯の形成を助けるカルシウム
- 腸内環境を整える食物繊維

ほかにも、ビタミン群やマグネシウムなど体にイイ栄養素が豊富に含まれているよ！



＼夏が旬の食べ物／

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のあるものがあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。

