

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん オレンジ 鶏肉と野菜の甘酢炒め きゅうりとささみのごまサラダ 中華スープ	牛乳 きな粉蒸しパン	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、きな粉	オレンジ、にんじん、ごまつな、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	牛乳
2	木	なすミートスパゲティ ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ コンソープ キウイフルーツ	牛乳 黒糖ミルクプリン	マカロニ・スパゲティ、黒蜜、黒砂糖、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、セラチン	キウイフルーツ、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、なす、コーン缶、ミニトマト、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、にんにく	牛乳
3	金	菜飯 りんご 鮭の照り焼き キャベツとツナの炒め煮 豚汁	牛乳 おやき	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	りんご、キャベツ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、ごぼう	牛乳
4	土	ごはん オレンジ 豚肉の香り炒め なすの味噌和え すまし汁	牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、黒蜜、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、なす、だいこん、ごまつな、にら、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳
5	日						
6	月	ケチャップライス グレープフルーツ さわらのパン粉焼き イタリアンサラダ 香味スープ	牛乳 のり塩フライドポテト	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、パン粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、ごまつな、コーン缶、きゅうり、干しぶどう、セロリ、パセリ、あおのり、にんにく	牛乳
7	火	七塔そうめん すいか 豚肉のしょうが焼き じゃが芋炒め すまし汁	牛乳 キラキラゼリー	干しそうめん(ゆで)、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、セラチン	すいか、にんじん、ごまつな、もも缶(白桃)、ほうれんそう、もも缶(黄桃)、たまねぎ、オクラ、コーン缶、ピーマン、しょうが	牛乳
8	水	食パン りんご ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 とうもろこしごはん	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、大豆水煮缶	りんご、ごまつな、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、とうもろこし、コーン缶、にんにく	牛乳
9	木	スタミナ丼 里芋と厚揚げの煮物 なすのみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 ツナクリームトースト	米、食パン(8枚切り)、さといも、米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、生揚げ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、なす、ごまつな、えのきたけ、いんげん、にんにく、しょうが	牛乳
10	金	夏野菜カレー お肉サラダ とうがんスープ バナナ	牛乳 豆腐ガトーショコラ	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩)、豆乳	バナナ、とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、ミニトマト、コーン缶、なす、にがり・コーヤ、ズッキーニ	牛乳
11	土	食パン オレンジ ガーリックチキン ほうれん草ソテー 野菜スープ	牛乳 コーンフ레이크ヨーグルト	食パン、じゃがいも、黒砂糖、コーンフ레이크、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、豚肉(もも)	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、ブルーベリー、コーン缶、しめじ、にんじん、にんにく	牛乳
12	日						
13	月	ごはん キウイフルーツ 大葉とおかかの厚焼き卵 キャベツの梅和え みそ汁	牛乳 ポテトクリームサンド	米、食パン(8枚切り)、砂糖、油、マッシュポテト、米粉	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、オクラ、コーン缶、ねぎ、うめびしお、しそ	牛乳
14	火	食パン オレンジ ポークチャップ 粉ふき芋 豆乳スープ	牛乳 ブルーベリークッキー	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、粉チーズ	オレンジ、ごまつな、たまねぎ、かぼちゃ、ブルーベリージャム、ピーマン、にんじん、あおのり	牛乳
15	水	ごはん(アマランサス入り) 鶏肉と茄子の炒め煮 バナナ ブロッコリーのわかめ和え すまし汁	牛乳 豆腐グラタン	米、じゃがいも、小麦粉、アマランサス、油、砂糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、凍り豆腐、バター、粉チーズ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、にんじん、なす、ごまつな、ほうれんそう、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ	牛乳
16	木	ゴマダレ冷やし中華 あじの香り焼き 中華スープ グレープフルーツ	牛乳 かやく御飯	生中華めん、米、ねりごま、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、あじ、卵、鶏もも肉、油揚げ	グレープフルーツ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、ごまつな、えのきたけ、ごぼう、にんにく	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	金	ごはん りんご フライドチキン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 小松菜チヂミ	米、米粉、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン	りんご、ごまつな、キャベツ、にんじん、トマト、コーン缶、にら、たまねぎ、にんにく、しょうが	牛乳
18	土	ごはん バナナ 肉豆腐 ゆかり和え みそ汁	牛乳 マーマレードサンド	米、食パン、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、マーマレード、えのきたけ、カットわかめ	牛乳
19	日						
20	月	<h2>海の日</h2>					
21	火	食パン バナナ 鶏肉と玉ねぎの炒め物 ブロッコリーマヨ和え 野菜スープ	牛乳 豆腐草団子	食パン、上新粉、砂糖、黒蜜、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、きな粉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ごまつな、チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、赤ピーマン	牛乳
22	水	ごはん りんご ゴーヤチャンプルー おくら、梅和え みそ汁	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	りんご、きゅうり、オクラ、ごまつな、なす、にんじん、にがり・コーヤ、ねぎ、うめびしお	牛乳
23	木	ごま豆腐うどん 鶏肉のみそマヨ焼き じゃが芋きんぴら グレープフルーツ	牛乳 りんごゼリー	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、ねりごま、油、すりごま、マヨネーズ	豆乳、牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、セラチン	グレープフルーツ、りんご濃縮果汁、にんじん、ごまつな、しめじ、ねぎ	牛乳
24	金	ごはん バナナ 豆腐シュウマイ キャベツソテー 中華風スープ	牛乳 おやつナポリタン	米、スパゲティ、しゅうまいの皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウィンナーソーセージ、鶏ささ身	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが	牛乳
25	土	食パン グレープフルーツ あじのピザ風焼き かぼちゃサラダ ミルクスープ	牛乳 混ぜご飯	食パン、米、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、あじ、とろけるチーズ、かつお節	グレープフルーツ、ごまつな、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶、干しぶどう、にんにく、刻みごんぼ、パジル・パジリコ	牛乳
26	日						
27	月	塩焼きそば タンドリーチキン 野菜スープ バナナ	牛乳 ひじきごはん	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(ばら)、油揚げ	バナナ、にんじん、ごまつな、ズッキーニ、キャベツ、たまねぎ、ひじき、レモン果汁、にんにく	牛乳
28	火	ロールパン グレープフルーツ 蒸し鮭のラビゴットソース インディアンソテー 小松菜スープ	牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ロールパン、砂糖、油	牛乳、さけ、つばしあん(砂糖添加)、ウィンナーソーセージ	グレープフルーツ、ごまつな、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、トマト、キウイフルーツ、きゅうり、パセリ、かんでんクック	牛乳
29	水	親子丼 ほうれん草のおひたし みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 蒸しパン	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、マーマレード、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)	牛乳
30	木	ごはん オレンジ 鶏肉と小松菜のオイスター炒め 切干し大根のサラダ 中華スープ	牛乳 ベーコンポテトチーズパイ	米、じゃがいも、春巻きの皮、砂糖、ごま油、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、とろけるチーズ	オレンジ、ごまつな、にんじん、きゅうり、にら、ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん	牛乳
31	金	ごはん バナナ 赤魚の煮付け 野菜の肉みそかけ すまし汁	牛乳 サターアングギー	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、ごまつな、なす、にんじん、オクラ、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳

★ベーコン、ウィンナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。
★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

1か月の平均エネルギー量
 幼児：530kcal
 乳児：424kcal

食育だより

令和 8年 7月

そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。

【今月の食育】

 たんぼぼ組 8日(水) とうもろこし触り・皮むき	さくら組 30日(木) 野菜洗い 	
 ほし組 大豆栽培	つき組 17日(金) 食事マナーの話 	たいよう組 健康の話

食育からのSDGsについて



SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」のことです。世界中の人が差別や偏見なく豊かに暮らせることと、地球環境の保全継続のために17の目標169のターゲットが設定され、2030年までの達成を掲げています。

調理室では食育や牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。
各クラスで毎月、野菜に触れる・育てる食育、世界の料理クッキング、味噌作り、食事マナーなど年齢に応じた様々な食育を行っております。これらの食育により、「つくる責任・つかう責任」や食べ物の命を感じる体験につながります。
また、牛乳パックは子どもたちの製作に使用したり、リサイクル収集場所への持ち込みにより、リサイクルへの理解を深めています。

熱中症に気をつけましょう

体温機能が未発達な子どもは汗をかきやすく、水分も失いやすいため、熱中症に注意が必要です。日中の長い時間屋外で過ごすことは避け、こまめな水分補給を心がけましょう。



夏の暑さをのりきるためには栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。めんやパンだけにならないよう、肉・魚・卵・野菜などバランスよくとるようにしましょう。
食欲が落ちた時は、にんにくやしょうがなどの香味料やカレー粉などの香辛料を使うと食欲が増す効果があります。冷房の冷やしすぎや冷たいものの食べすぎは胃腸が弱る原因となるので気を付けましょう。

