



令和8年7月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 水	ごはん ハンバーグ フルーツサラダ ウエハース(3歳児以上)	ヨーグルト /+ビスコ	ウエハース	合ミンチ 豆腐	米	たまねぎ にんじん パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり
2 木	ごはん キャベツとあつあげの カレーあじチャンプル はりはりづけ わかめスープ チーズ(3歳児以上)	キウイ /+ゼリー	せんべい3	豚肉 厚揚げ かつ お節	米	たまねぎ キャベツ にんじん こんぶ 切干だいこん きゅうり 乾わかめ 葉ねぎ キウイ
3 金	ごはん にくとうふ だいこんサラダ	ビスケット	チーズ	牛肉 豆腐 米みそ	米	キャベツ ねぎ だいこん きゅうり にんじん 干しぶどう
4 土	ごはん ぶたどん キウイ		ポーロ	豚肉	米	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン キウイフルーツ
6 月	まぜごはん やきさかな ちんげんさいとごぼうのみそあえ みそしる/あぶらあげ・わかめ チーズ(3歳児以上)	コーンフレーク /+バナナ	バナナ	魚 米みそ 油揚げ	米	チンゲンサイ ごぼう にんじん 乾わかめ 葉ねぎ バナナ ゆかり
7 火	そうめん すみそあえ 七夕ゼリー 	☆シーチキンごは ん	せんべい3	鶏肉 油揚げ 米みそ まぐろ類缶詰	そうめん 七夕ゼリー 米	にんじん ほうれんそう たまねぎ いんげん キャベツ
8 水	コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ キウイ(3歳児以上)	☆にんじんシリシリ	プリン	大豆 豚肉 かつお節	コッペパン じゃがいも	青ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり キウイ
9 木	ごはん とりにくのさっぱり にひじきとツナのいためもの みそしる/じゃがいも・キャベツ ウエハース(3歳児以上)	クッキー /+ヨーグルト	ウエハース	鶏肉 まぐろ類缶詰 米 みそ	米 じゃがいも	ひじき にんじん いんげん キャベツ
10 金	ごはん ぎゅうにくのあまからに はるさめのすのもの	フルーツ	せんべい2	牛肉	米 春雨	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パイン缶 みかん缶 バナナ
11 土	きつねうどん オレンジ		ビスコ	油揚げ	うどん	乾わかめ にんじん 葉ねぎ オレンジ
13 月	ごはん なつやさいカレー ブロッコリーと キャベツのゆかり和え ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	バナナ /ウエハース	せんべい2	牛肉	米 薄力粉	たまねぎ なす かぼちゃ 青ピーマン りんご ブロッコリー キャベツ
14 火	ごはん さかなのにつけ しらあえ みそしる/あぶらあげ・もやし プリン(3歳児以上)	プリン /コーンフレーク	ポーロ	魚 米みそ 油揚げ	米 つきこんにやく	ほうれんそう にんじん もやし 葉ねぎ
15 水	ごはん レバーのトマトあげ わかめとコーンのわふう炒め こまつなスープ チーズ(3歳児以上)	☆こうやどうふのフ レンチトースト	にぼし	豚肉 かつお節 高 野豆腐 きな粉	米	たまねぎ ぶなしめじ トマトピューレ 乾わかめ スイートコーン こまつな にんじん

16	木	ごはん だいずのごもくに ほうれんそうと コーンのあえもの オレンジ(3歳児以上)	スナックパン	オレンジ	大豆 鶏肉 油揚げ	米 つきこんにゃく	ごぼう にんじん グリーンピース ほうれんそう はくさい スイートコーン オレンジ
17	金	ごはん ツナじゃが スパゲティサラダ バナナ(3歳児以上)	ポーロ	ヨーグルト	まぐろ類缶詰	米 じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ
18	土	ごはん あつあげとにらのまあほうどん バナナ		コーンフレーク	豚ミンチ 厚揚げ 米 みそ	米	たまねぎ にんじん にら バナナ
21	火	もみじごはん さかなのたつたあげ ちゅうかふうサラダ	スイカ	スナックパン	魚	米 春雨 ごま油	にんじん きゅうり キャ ベツ もやし すいか
22	水	ごはん とりにくのなんばんづけ グリーンマッシュ みそしる/キャベツ・にんじん	☆さつまいもむしパ ン	オレンジ	鶏肉 米みそ	米 じゃがいも 有塩バター さつまい も 薄力粉	ほうれんそう キャベツ にんじん
23	木	ごはん にくだんごのごもくに シャキシャキサラダ バナナ(3歳児以上)	☆フルーツポンチ	バナナ	合ミンチ	米	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ れんこん ごぼう スイートコーン バナナ 三色寒天 もも みかん缶 パイン缶
24	金	ごはん すぶたふう あえもの/ちんげんさい・しめじ えのきのスープ チーズ(3歳児以上)	ビスケット	チーズ	豚肉	米	たまねぎ にんじん 青ピーマン パイン缶 チンゲンサイ ぶなしめ じ えのきたけ 葉ねぎ
25	土	みそラーメン トマト		クッキー	豚肉 米みそ	中華めん	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん スイートコーン トマト
27	月	ごはん あつあげとにらのまあほうどん さんしょくなます チーズ(3歳児以上)	ゼリー /+フルーツ	チーズ	豚ミンチ 厚揚げ 米 みそ	米	たまねぎ にんじん にら だいこん きゅうり 乾わかめ パイン缶 みかん缶
28	火	ごはん さかなのてりやき あげ入りごまあえ みそしる/とうふ・こまつな	芋けんぴ	せんべい2	魚 油揚げ 豆腐 米 みそ	米 すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい こまつな
29	水	ごはん とりつくねのあまからに キャベツとしめじのバターソテー ほうれんそうのスープ バナナ(3歳児以上)	☆みたらしポテト	オレンジ	鶏ミンチ	米 有塩バター じゃがいも	葉ねぎ キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう バナナ
30	木	ごはん オムレツ ひじきのサラダ ウエハース(3歳児以上)	いちごヨーグルト	ウエハース	鶏卵 合ミンチ	米	たまねぎ 青ピーマン ひじき にんじん きゅうり トマト
31	金	ごはん まあほうとうふ じゃがいもソテー オレンジ(3歳児以上)	スナックパン /+プリン	ポーロ	豆腐 合ミンチ 米み そ	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 青ピーマン オレンジ

・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	570kcal
平均タンパク質量	22.5g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

梅雨明け夏本番、毎日蒸し暑い日が続いています。そんな暑さにも負けず子どもたちは元気いっぱいです。たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり休養を取り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

気温が高いと体力が奪われ、疲れやすくなります。また、子どもたちは汗をたくさんかくので、熱中症対策にこまめな水分補給をしましょう。



一日に必要な水分 体重1kg当たり

乳児:150ml 幼児:100ml

学童:80ml 成人:50ml ※食事で摂取する水分も含む



こまめに水分補給しましょう

乳幼児の体の水分は体重の80%~90%と言われており、上がった体温を汗をかくことにより下げています。体内の水分が不足すると体温調節が出来ず、熱中症になります。重度になると、筋けいれんや意識障害が起こる場合もあるので要注意です。のどが乾く前にこまめに水分補給しましょう!

≪ 水分補給のポイント ≫

こまめに

喉が乾く前に、こまめに水分をとるクセをつけましょう。

適温で

冷たすぎると夏バテの原因にも。常温か少し冷たいくらいが良いでしょう。

少しずつ

一度に沢山の水分摂取をしても、胃腸などに負担がかかるので、少量ずつ摂りましょう。



水



麦茶



スポーツ飲料



経口補水液

汗の量 少

多

汗をかいた量によって適した飲み物が変わります

○牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。おやつの時など、時間と飲む量を決めましょう。

7月7日は七夕 そうめんは無病息災を願う

七夕(たなばた)は「しちせき」とも読み、古くから行われている行事の一つです。平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に普及したと伝えられています。また、夏に弱った体を労わるために消化の良いそうめんを食べるようになった説もあります。そうめんを食べる時は麺だけでなく、肉や卵、今が旬の夏野菜などをトッピングして栄養を補いましょう。

☆鶏肉とお野菜たっぷり そうめん

〈そうめん〉

材料(3歳児)

そうめん 40g

にんじん 5g

ほうれんそう 10g

鶏もも肉 12g

油揚げ 5g

たまねぎ 20g

出し汁 180g

みりん 1.8g

食塩 0.4g

醤油 6g

作り方

- ①鶏もも肉、油揚げ、ほうれん草を2cmの大きさにカットし、人参を短冊切りにする。
- ②鍋に出し汁を入れて煮立たせる。
- ③②に①を入れて煮る。醤油、みりん、塩を入れて味を整える。
- ④別の鍋でそうめんを茹でて盛り、③をかける。

