

令和8年度7月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日			曜	昼 食	3時	3歳未満児 追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	15	29	水	麦ごはん すまし汁 塩昆布炒め がんもどきの中華風うま煮	スキムミルク チーズトースト	牛乳 オレンジ	牛乳 かまぼこ カットわか め がんもどき 塩昆布 脱 脂粉乳 スライスチーズ	精白米 押麦 植物油 ご ま油 三温糖 片栗粉 す りごま 食パン	オレンジ えのきたけ にんじ ん ゆでたけのこ セロリー さ やいんげん 乾しいたけ ピーマン キャベツ	煮干しだし 顆粒和 風だし 食塩 濃口 しょうゆ 中華スープの 素 清酒 しいたけだ し
2		30	木	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク カステラ いりいりこ(以上児)	牛乳 もも(缶)	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 煮干し	精白米 押麦 植物油 カ レーウ すりごま ごま油 カ ステラ	もも缶 たまねぎ なす にん じん スクキーニ にんにく 冷 凍グリーンピース トマト缶 こまつ な ホールコーン缶	トマトケチャップ みりん 濃口しょうゆ
3	17		金	ごまごはん 鶏肉のさっぱり煮 レタス じゃがいものみそ汁	牛乳 きなこ米粉クッキー	牛乳 パイン(缶)	牛乳 鶏肉 厚揚げ きな 粉 豆乳	精白米 麦 すりごま 三温 糖 じゃがいも コーンスターチ 米粉 植物油 三温糖	パインアップル缶 しそ葉 しょう が にんにく レタス たまねぎ にんじん 青ねぎ	食塩 食酢 濃口しょう ゆ 煮干しだし 米 みそ 麦みそ ベーキン グパウダー バニラエッセ ンス
4	18		土	冷拌麺(リヤンパンメン) 飲むヨーグルト	牛乳 クラッカー	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏卵 焼き豚 トリング ヨーグルト	ウエハース 中華めん 植物 油 三温糖 すりごま ごま 油 クラッカー	トマト きゅうり 乾しいたけ	食塩 濃口しょうゆ 鳥がらだし 食酢
6		31	月・ 金	麦ごはん 魚のチーズピカタ トマト すまし汁 大豆の五目煮	アイスクリーム ビスケット	牛乳 みかん(缶)	牛乳 白身魚 鶏卵 粉チー ズ 鶏肉 ゆでだいず 野 菜昆布 アイスクリーム	精白米 押麦 白玉ふ 小 麦粉 植物油 じゃがいも 三温糖 ビスケット	みかん缶 生しいたけ 青 ねぎ トマト ごぼう にんじん さやいんげん しょうが	煮干しだし 顆粒和 風だし 食塩 濃口 しょうゆ 白ワイン 清酒
7	21		火	麦ごはん 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	スキムミルク 七タゼリー(7日) クラッカー(7日) 黒糖蒸しパン(21日)	牛乳 キウイ	牛乳 牛肉 脱脂粉乳	精白米 押麦 三温糖 植 物油 片栗粉 そうめん セ リー クラッカー 小麦粉 黒砂 糖	キウイしょうが たまねぎ に んじん ピーマン オクラ えのき たけ	清酒 濃口しょうゆ ガーリックパウダー み りん 煮干しだし 米み そ 麦みそ ベーキン グパウダー
8	22		水	パン チキンクリームシチュー じゃこサラダ	豆乳 かぼちゃ羹 あられ	牛乳 パイン(缶)	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 しら す干し 調整豆乳 粉寒天	ロールパン じゃがいも 植物 油 マーガリン 小麦粉 三温 糖 ごま油 あられ	パインアップル缶 たまねぎ に んじん 冷凍グリーンピース キャ ベツ きゅうり かぼちゃ	鳥がらだし ローリエ 食 塩 濃口しょうゆ 食 酢
9	23		木	麦ごはん ピーマンと豚肉のソース炒め すまし汁	牛乳 きな粉プルー ン マフィン	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ き な粉 豆乳	精白米 押麦 植物油 三 温糖 片栗粉 ホットケーキミ ックス	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ えのきたけ にん じん 干しブルー	ウスターソース 清酒 濃 口しょうゆ かつお昆 布だし 食塩
10	24		金	麦ごはん 納豆の天ぷら サラダ菜 白菜と春雨のスープ	すいか かりんとう	牛乳 せんべい	牛乳 納豆 あおのり 鶏 卵 豚肉	せんべい 精白米 押麦 小麦粉 揚げ油 緑豆はる さめ 植物油 かりんとう	にんじん サラダ なはくさい 青ねぎ しょうが すいか	濃口しょうゆ 鳥がら だし 食塩
11	25		土	汁ビーフン バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ウエハース	牛乳 豚肉 かまぼこ あさ り水煮缶	ウエハース ビーフン 植物油 ご ま油 バームクーヘン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン 乾しいたけ しょうが バナナ	食塩 清酒 濃口しょう ゆ ガーリックパウダー 中華スープの素 鳥がら だし
13	27		月・ 金	麦ごはん 鳴門煮 すまし汁 切干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク レーズンクッキー	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 牛肉 厚揚げ 野菜昆布 脱脂 粉乳 鶏卵 豆乳	精白米 押麦 白玉ふ 小 麦粉 マーガリン	えのきたけ 青ねぎ 糸こんに やく にんじん さやいん げん しょうが 切干だいこ ん きゅうり 干しぶどう	煮干しだし 顆粒和 風だし 食塩 濃口 しょうゆ みりん 米み そ ベーキングパウダー
14	28		火	麦ごはん タンドリーチキン レタス トマトスープ	豆乳 じゃこと菜っ葉の 混ぜごはん	牛乳 キウイ	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉 調 整豆乳 しらす干し 削り 節	精白米 押麦 植物油 ご ま油 いり白ごま	キウイしょうが にんにく レモ ン果汁 レタス トマト トマト缶 た まねぎ かぼちゃ にんじん セ ロリー パセリ こまつな	カレー粉 食塩 トマトケ チャップ 鳥がらだし ローリエ 濃口しょうゆ
♪誕生会♪				ちらし寿し 鶏のから揚げ トマト フライドポテト すまし汁 マセドアンサラダ ゼリー	ジュース マドレーヌ	牛乳 せんべい	牛乳 まぐろ油漬缶 かに かまぼこ でんぶ 鶏肉 ロースハム プロセスチーズ 木綿 豆腐 鶏卵	植物油 せんべい 三温 糖 片栗粉 揚げ油 冷凍 じゃがいも マカロニ マヨネ ーズ セリー リンごジュース 小麦粉 マーガリン	ホールコーン缶 きゅうり しょう が トマト えのきたけ 青ねぎ	濃口しょうゆ 清酒 食塩 食酢 ガーリックパ ウダー かつお昆布だ し ベーキングパウダー バニラエッセンス
16			木							

※てんとうむし・クローバーには、スキムミルクを提供していません。
スキムミルクは牛乳に変更しています。

6月の食育活動

今月の食育活動は、【手洗い・うがいをしよう】【朝ごはんを食べよう】の紙芝居を以上児クラスで行いました。

【手洗い・うがいをしよう】の紙芝居では、①手洗いをするタイミング②手の洗い方③うがいのやり方を学びました。実際にみんな紙芝居に合わせて手洗い・うがいの練習を行いました。目指せ手洗い・うがい名人！

【朝ごはんを食べよう】の紙芝居では、毎日食べている朝ごはんは、どんな働きをしてくれているのかを「頭のスイッチ」「体のスイッチ」「おなかのスイッチ」に分けてお話をしました。「明日からもちゃんと食べてくる！」という嬉しい声が聞かれました。これから暑い日が続くので、朝ごはんと一緒に水分も摂るようにしましょう！

【手洗い・うがいをしよう】

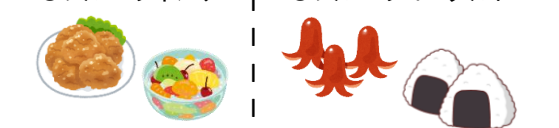


7月の食育活動予定

7月の食育活動は【食べ物シルエットクイズ】【箱の中身は何でしょう】を行います。野菜のシルエットを見て、断面を触って何の野菜かを当ててもらいます！お楽しみに！

○食べ物シルエットクイズ 6/14(火) 桜組
○箱の中身は何でしょう 6/15(水) 梅組

7/3(金) | 7/4(土)
○チキンライス | ○おにぎり
○鶏のから揚げ | ○みそ汁
○ミートボール | ○ウインナー
○フライドポテト | ○スクランブルエッグ
○マセドアンサラダ | ○春雨サラダ
○フルーツポンチ | ○フルーツヨーグルト



また、7/3(金)・7/4(土)に、薔薇組さんのお泊り保育があります。メニューをご紹介します♪



気持ちの良い排便で元気に過ごそう

毎日しっかりと排便するためには、日々の生活習慣が大切です。

- ①食事は3食しっかりと
 - ②水分をこまめに
 - ③腸内環境を整える
 - ④体を動かす
 - ⑤トイレの習慣づくり
- ・・・バランスよく食べ、食物繊維を取り入れる。
 - ・・・腸が刺激され、排便につながりやすくなる。
 - ・・・腸内に住む細菌のバランスを良好に保つ。
 - ・・・よく遊ぶことで、生活リズムが整う。
 - ・・・決まった時間に、落ち着いた気持ちで座る習慣づけ。



作:竹本 さくら