

2026年 7月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (水)	赤魚の煮付け ほうれん草ともやしのナムル なすとしめじの味噌汁	赤魚 海苔 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	生姜 ほうれん草・人参・もやし なす・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	三温糖 ごま油・ごま・砂糖	醤油・みりん・酒・酢 醤油・酢	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
2 (木)	鶏肉と大豆のトマト煮 小魚 豆腐のトロみスープ	鶏肉・大豆 かえりちりめん 豆腐・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 チンゲン菜・人参・干し椎茸・ねぎ	マカロニ・片栗粉・三温糖 片栗粉	塩・コンソメ・醤油・ケチャップ 酢 醤油・鶏がら・塩	バナナケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
3 (金)	ポークカレー オレンジドレッシングサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・コーン	じゃが芋・マーガリン・油 砂糖・油	カレー粉・カレールウ コンソメ・ケチャップ 酢・塩・オレンジ果汁	チーズ お菓子 牛乳
4(土)						
6 (月)	親子汁 小魚 キャベツのごま酢和え	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ひじき	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ キャベツ・人参・きゅうり	三温糖・片栗粉 三温糖・ごま	醤油・みりん 酢 酢・醤油・塩	ヨーグルト お菓子
7 (火)	唐揚げ 小魚 かぼちゃのサラダ 天の川スープ	鶏肉 かえりちりめん ハム 蒲鉾・鰹節	かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・人参・きゅうり オクラ・人参・コーン・椎茸・えのき	片栗粉・油 マヨネーズ・じゃが芋 そうめん	塩 酢 塩・レモン果汁 醤油・鶏がら・みりん	セタゼリー 0歳 オレンジ お菓子 牛乳
8 (水)	豚の生姜焼き 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	豚肉 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・生姜 チンゲン菜・コーン・玉ねぎ	三温糖・油・片栗粉	醤油・酒 醤油・コンソメ	お麩ラスク(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
9 (木) お泊り保育	鮭のマヨネーズ焼き 小松菜と油揚げのお浸し 麩とわかめの味噌汁	鮭 油揚げ・鰹節 わかめ・味噌・煮干し	マッシュルーム・玉ねぎ・パセリ・コーン 小松菜・人参・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ	マヨネーズ 砂糖 麩	醤油・みりん	さつま芋ようかん(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
10 (金) お泊り保育	三色そうめん 小魚 スタミナ納豆	ハム・卵・鰹節・昆布 かえりちりめん 納豆・鶏ミンチ	きゅうり 玉ねぎ・にら・人参・にんにく・生姜	そうめん・砂糖 ごま油・三温糖	醤油・みりん 酢 醤油・酒	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
11(土)						
13 (月)	おからの炒り煮 小魚 かぼちゃの味噌汁	鶏肉・おから・ツナ・油揚げ・ちくわ・煮干し・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	ごぼう・玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	こんにやく・三温糖・油	醤油・みりん 酢	バナナ お菓子 牛乳
14 (火)	鯖の塩焼き 海苔酢和え えのきと玉ねぎの味噌汁	鯖 海苔・ツナ 油揚げ・味噌・煮干し	小松菜・人参・キャベツ 玉ねぎ・えのき・ねぎ	砂糖	塩 醤油・酢	マーマレードケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
15 (水) お誕生日会	ゆかりごはん タンダーチキン スパゲティサラダ じゃが芋のスープ	鶏肉 ハム ベーコン・鰹節・牛乳	にんにく 人参・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・人参・パセリ	米 片栗粉 スパゲティ・マヨネーズ じゃが芋・小麦粉・マーガリン	ゆかり カレー粉・醤油・ケチャップ・レモン果汁・塩 塩・レモン果汁 コンソメ・塩	シューアイス 0歳オレンジ・お菓子 1歳ゼリー 牛乳
16 (木)	麻婆なす 小魚 豆腐とわかめのスープ	豚ミンチ・赤味噌・鰹節 かえりちりめん 豆腐・わかめ・鰹節・昆布	なす・玉ねぎ・にんにく・三度豆・人参 人参・ねぎ	片栗粉・三温糖・ごま油 ごま	醤油・塩・中華だし・鶏がら 酢 鶏がら・醤油・塩	コーン入り焼きおにぎり(手) 0歳 お菓子・牛乳 お茶
17 (金)	洋風おでん 小魚 春雨スープ	鶏肉・ちくわ・ウィンナー・平天・鰹節 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸	砂糖・じゃが芋 春雨	塩・醤油・鶏がら 酢 醤油・塩・コンソメ	チーズ お菓子 牛乳
18(土)						
祝日 20(月)海の日						
21 (火)	高野豆腐のそぼろ煮 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	玉ねぎ・ミックスベジタブル 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・片栗粉	醤油・みりん 酢	すいか お菓子 牛乳
22 (水) お楽しみ会	海のごはん 鮭のチーズパン粉焼き ラトウユ レタスと卵のスープ	ちりめんじゃこ・ひじき 鮭 卵・昆布・鰹節	パセリ なす・黄パプリカ・トマト・玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・にんにく 玉ねぎ・人参・レタス	米・ごま・オリーブオイル パン粉・粉チーズ・オリーブオイル オリーブオイル 片栗粉	塩・醤油・みりん・酒 塩・レモン果汁 塩 塩・鶏がら・醤油・酒	フルーツポンチ(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
23 (木)	チャブチエ 小魚 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛肉 かえりちりめん 豆腐・鰹節・昆布	人参・ピーマン・赤パプリカ・ほうれん草・にんにく チンゲン菜・玉ねぎ・人参	春雨・ごま油・ごま・三温糖 片栗粉	塩・醤油 酢 醤油・鶏がら・塩	お好み焼き(手) 0歳 キャベツとミンチのお好み焼き お茶
24 (金)	鶏じゃが 小魚 なめこと油揚げの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌・わかめ	玉ねぎ・人参・三度豆 なめこ・ねぎ	じゃが芋・三温糖・こんにやく	醤油・みりん 酢	ヨーグルト お菓子
25(土)						
27 (月)	カレービーフン 小魚 わかめスープ	豚肉 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ もやし・人参・玉ねぎ・パセリ	ビーフン・油 ごま	コンソメ・醤油・カレー粉 酢 鶏がら・醤油・塩	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
28 (火)	白身魚の甘酢あんかけ キャベツとわかめのごまマヨ和え 豆腐とえのきの澄まし汁	白身魚 わかめ 豆腐・わかめ・鰹節	キャベツ・コーン・人参 えのき・三つ葉	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 砂糖・ごま・マヨネーズ	ケチャップ・醤油・中華だし・酢 醤油 醤油・みりん	りんごゼリー(手) 0歳 バナナ・お菓子 牛乳
29 (水)	五目きんぴら 小魚 もやしの味噌汁	牛肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	ごぼう・れんこん・人参 もやし・玉ねぎ・ねぎ	こんにやく・ごま・三温糖	醤油・みりん 酢	ギョーザピザ(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
30 (木)	豚肉とじゃが芋の炒め物 小魚 野菜スープ	豚肉 かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	人参・ピーマン・もやし・竹の子 キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉	醤油・中華だし・塩 酢 コンソメ・醤油・塩	野菜蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
31 (金)	どうがめ汁 小魚 小松菜と春雨の和え物	豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん ハム	なす・生姜 小松菜・人参・コーン・キャベツ	ごま油・ごま 春雨・砂糖・ごま油	醤油 酢 酢・醤油・塩	チーズ お菓子 牛乳

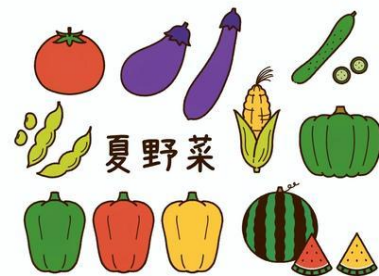
- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組とりす組の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(15日)とお楽しみ会(22日)は、主食は要りません。



食事だより



7月は蒸し暑く身体がだるく感じたり
 食欲がわきにくく体調を崩しやすくなってしまいます。
 夏野菜は旬の時期に栄養価が高く、水分を多く含む為
 脱水症状や夏バテ予防に役立ちます。
 3食しっかり食事をして暑い夏を元気に過ごしましょう！



夏野菜のパワーを味方にしよう！

★体の内側から守る！ビタミンと色の力… 野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

・赤いパワー「リコピン」

トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

・緑のパワー「クロロフィル & ビタミンC」

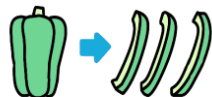
ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

★苦手克服！子どもが野菜を嫌う原因「にがい」「かたい」を解消しましょう。

・切り方ひとつでおいしさアップ！

ピーマン(縦切り)



繊維に沿って切ると苦味が出にくい

たまねぎ(横切り)



繊維を断つと柔らかくなる

にんじん(半月切り・いちょう切り)



7月の給食レシピ紹介

ラタトゥユ

材料 幼児 4人分

なす	72g
トマト	60g
玉ねぎ	72g
ピーマン	32g
ズッキーニ	32g
黄パプリカ	20g
赤パプリカ	20g
オリーブ油	12g
塩	1.2g
にんにく	2g

作り方

- ①野菜は一口大に切る
- ②分量の1/4量のオリーブ油と塩でトマトとにんにくを炒め、甘味がでるまで煮詰めてにんにくを加える
- ③別の鍋に残りのオリーブ油を熱して、玉ねぎを炒め火が通ったら他の野菜も炒める
- ④③に②で炒めたトマトを加えて水分が少なくなるまで煮詰める
- ⑤味がなじんだら完成。冷やしても美味しいです！