

7月 給食献立表

令和 8年

りせ相模大野こども園 園中相模大野ビル

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をどとのえる
1	水 ご飯 夏野菜カレー スパゲティサラダ 野菜のスープ りんご	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 すなっ麩	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・スパゲティ・砂糖	・たまねぎ・なす・トマト・だいこん ・冷凍えだまめ・パン缶
2	木 ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 パイン缶	麦茶 ウエハース 牛乳 きなこクッキー	・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・三温糖・砂糖 ・ウエハース・薄力粉 ・有塩マーガリン	・切干しいんこ・にんじん ・さやいんげん・こまつな・りんご
3	金 ご飯 ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ぶどうゼリー とうもろこし	・木綿豆腐 ・ふたもも(赤肉)・鶏卵 ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・じゃがいも ・ソーダクラッカー ・とうもろこし	・にがり・にんじん・長ねぎ ・にんじん・りよくとうもやし ・キャベツ・みかん缶詰 ・ぶどうゼリーの素
4	土 豆乳味噌うどん 南瓜のつぶし煮 バナナ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 りんごのゼリー ソフト せんべい	・若鶏もも皮なし・豆乳 ・豆みそ・普通牛乳	・ゆでうどん・いりごま ・ごま油・砂糖・しょうゆせんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・くりかぼちゃ・バナナ
6	月 麦ご飯 豚肉のしょうが焼き ビーフンサラダ みかん缶 じゃがいもとほうれん草味噌汁	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ココアケーキ	・ぶたロース(皮脂無) ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・ビーフン・ごま油・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉・マーガリン	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・にんじん・きゅうり ・ほうれん草・みかん缶詰
7 7 絵本	火 鶏そぼろ丼 短冊サラダ 七タスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー 星たべよ	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・手延そうめん・ビスケット ・牛乳寒天・しょうゆせんべい	・しょうが・ほうれん草・だいこん ・にんじん・きゅうり・オクラ ・オレンジ・ゼリーの素
8	水 ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め キャベツのすまし汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 キザメ海苔おにぎり	・しらす干し・納豆・普通牛乳 ・生揚げ・淡色辛みそ ・ふたもも・乳酸菌飲料	・ごま油・砂糖・ゆでうどん ・調合油・三温糖・片栗粉 ・しょうゆせんべい・精白米	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす・たまねぎ・キャベツ ・焼きのり
9	木 ご飯 千草焼き 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 パナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 レーズンクッキー	・鶏卵・鶏ひき肉 ・しらす干し・油揚げ ・赤色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・調合油・ウエハース・薄力粉 ・有塩マーガリン・砂糖	・にんじん・長ねぎ・グリーンピース ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ・バナナ・レーズン
10	金 ご飯 鯖のつけ焼き ほうれん草ともやしの納豆和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 どうぶつえんゼリー	麦茶 クラッカー 麦茶 きなこトースト	・さわら・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・ソーダクラッカー・食パン ・三温糖 ・有塩マーガリン	・ほうれん草・りよくとうもやし ・にんじん・たまねぎ
11	土 中華丼 わかめのスープ オレンジ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ふたもも(赤肉) ・普通牛乳・ヨーグルト	・精白米・ごま油・片栗粉 ・しょうゆせんべい	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・りよくとうもやし・乾わかめ・オレンジ
13	月 ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ お麩と小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 チーズクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・赤色辛みそ ・普通牛乳 ・バルメサンチーズ	・精白米・三温糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油・板ふ ・しょうゆせんべい・薄力粉 ・有塩マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・なら・キャベツ ・きゅうり・こまつな・みかん缶詰
2歳 14 試食	火 食パン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 きんぴらおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・ヨーグルト・普通牛乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・三温糖・ビスケット・精白米 ・いりごま・ごま油	・ほうれん草・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ ・ごぼう・きんじゆり
1歳 15 試食	水 ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ナポリタン(15時)	・鶏ひき肉・生揚げ ・赤色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・ごま油・三温糖 ・しょうゆせんべい ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・さやいんげん・キャベツ ・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・ホールトマト
0歳 16 試食	木 ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナヨーグルトケーキ	・さけ・甘みそ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・三温糖・ウエハース ・薄力粉・有塩マーガリン	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・切干しいんこ・乾わかめ ・オレンジ・バナナ
17	金 ご飯 鶏のマリネ焼き ひじきのチーズサラダ なすと油揚げの味噌汁 パインアップ	麦茶 クラッカー 牛乳 マーメレードマフィン	・若鶏もも皮なし ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・マヨネーズ ・砂糖・ソーダクラッカー ・薄力粉・有塩マーガリン	・たまねぎ・乾ひじき・きゅうり ・にんじん・りよくとうもやし・なす ・パインアップル缶詰・マーメレード
18	土 ツナトマスバゲティ ポトフ バナナ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 りんごのゼリー ソフト せんべい	・まぐろ水煮缶詰 ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳・ゼラチン	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・じゃがいも・砂糖 ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・ホールトマト・にんじん ・バナナ・りんごジュース
21	火 ロールパン ハンバーグ ブロッコリーのサラダ レタスとトマトのスープ みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 枝豆塩昆布おにぎり	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・ロールパン・パン粉・三温糖 ・調合油・ビスケット・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・にんじん ・ゆでスイートコーン・レタス ・トマト・みかん缶・塩昆布・えだまめ
22	水 ご飯 肉じゃが ひじきのチーズサラダ 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 マカロニきなこ	・ふたもも・油揚げ・きなこ ・乳酸菌飲料・木綿豆腐・チーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・しょうゆせんべい ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・こねぎ
23	木 ご飯 カレイのコーンチーズ焼き 切干大根のサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 ココア蒸しパン	・さけ・ロースハム ・甘みそ・普通牛乳	・精白米・粉チーズ・しょうゆせんべい ・いりごま・ごま油・砂糖・小麦粉 ・じゃがいも・調合油	・冷凍コーン・切干しいんこ ・きゅうり・にんじん・たまねぎ ・りよくとうもやし・乾わかめ・オレンジ
24	金 ご飯 チキンカレー さつまいもツナのサラダ オクラスープ りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 フルーツヨーグルト	・若鶏もも皮なし ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳・ゼラチン ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも・マヨネーズ ・にんじん・ブロッコリー・オクラ ・ソーダクラッカー・砂糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・コーン缶詰粒 ・にんじん・ブロッコリー・オクラ ・レタス・りんご・みかん缶・バナナ
25	土 メキシカンライス 豆腐の洋風スープ オレンジ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ヨーグルトソフトせんべい	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・普通牛乳・ヨーグルト	・精白米・調合油 ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒 ・ほうれん草・オレンジ
27	月 ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 南瓜のケーキ	・若鶏もも・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・小麦粉 ・片栗粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・れんこん・みかん缶・南 ・こまつな・りよくとうもやし・あおの ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ
28	火 ご飯 鶏肉の梅照り焼き マカロニサラダ 万ネギときのこの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 にんじんケーキ	・さけ・ロースハム ・甘みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・マカロニ・スパゲティ・マーガリン ・マヨネーズ・ウエハース	・梅干し調味漬・きゅうり・キャベツ ・わけぎ・ぶなしめじ・えのきたけ ・にんじん
29	水 ジャージャーうどん 野菜スープ さつまいものすきこぶ煮 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 チュモツパおにぎり	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・ゆでうどん・調合油・三温糖・精白米 ・ごま油・片栗粉・じゃがいも ・さつまいも・砂糖・しょうゆせんべい	・しょうが・にんにく・長ねぎ・焼きのり ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・刻み昆布・切干しいんこ・こねぎ・みかん缶
30 30 誕生日	木 ケチャップライス アジフライ ポテトサラダ カリフラワーのスープ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・あじ・普通牛乳 ・ホイップクリーム ・ヨーグルト ・カリフラワー	・精白米・調合油・砂糖 ・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ ・マーガリン	・人参・玉ねぎ・コーン ・トマトケチャップ・きゅうり ・カリフラワー
31	金 ご飯 親子煮 キャベツとほうれん草の海苔和え わけぎと豆腐の味噌汁 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 フライドポテト	・若鶏もも・鶏卵 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ビスケット ・調合油・薄力粉	・たまねぎ・ほうれん草・キャベツ ・にんじん・焼きのり・わけぎ ・パインアップル缶詰・じゃが芋

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
7月の平均値	505kcal	20.8g	14.9g	208mg	2.0mg	193μg	0.34mg	0.36mg	27mg	4.9g	1.7g

7月きゅうしょくだより

だんだんと保育園の給食の味に慣れてきたのか、残食の量が目に見えて減ってきました！「野菜嫌いの子が今日は完食しました♪」という報告も、よく聞くようになっていきます。慣れただけでなく、お友だちや先生と食べる楽しさ効果でもありますね♪暑さが厳しくなる7月。熱中症には注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

★乳幼児の水分補給★

子どもは脱水症状を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渴きを訴えたりしたら、ほしがらだけ水や麦茶で水分を与えてください。日常的にイオン飲料(スポーツドリンク)を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。乳幼児の水分補給には、水か麦茶が望ましいです。



7月のメニュー紹介

- ・3日(金)ゴーヤチャンプルー
夏が旬のゴーヤに挑戦!!
- ・7日(火)七タメニュー
そうめんやオクラを、天の川や星に見立てたメニューです!
- ・30日(木)誕生日会メニュー
旬のあじを使ったアジフライを作ります♪
ケーキは当日までのお楽しみ!

その他、旬のナス・トマト・オクラを取り入れたメニューになっています。

★夏バテ予防食材★

夏バテ予防には、体力をつける豚肉やウナギ。ミネラルを豊富に含んだオクラ、ピーマン、枝豆。クエン酸を豊富に含んだレモンやキウイフルーツ、パイナップルなどがあります。食べ合わせることでさらに効果を高めるのは、ねぎや、にんにく、青じそです。ひとつの栄養素だけではなく、2つ3つ合わせて食べることで身体に取り入れられる栄養価はグンツ!と高まります。夏バテは免疫力低下にもつながります。様々な食材から様々な栄養価を取り入れて疲労回復力を高め体力低下を予防しましょう!



==== 給食試食会のご案内 ====

給食試食会を実施いたします。

こどもたちの給食の様子を写真掲示したり食育や給食についてのお話をするなど、少しでも給食に触れていただけたらと思います。

