令和8年 **7月** **給食だより**

◇エネルギー 501kcal
たんぱく質 22.4ｇ
脂質 14.4ｇ
鉄分 2.3ｍｇ
カルシウム 281mg
以上児

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	水	ごはん、鮭の塩焼き、切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁、バナナ	米、鮭、切干大根、人参、きゅうり、ハム、小松菜、椎茸 豆腐	ミルク アイス、せんべい
2	木	コッペパン、バーベキューチキン、キャベツサラダ わかめスープ、グレープフルーツ	コッペパン、鶏肉、キャベツ、きゅうり、人参、わかめ しめじ、豆腐、長ねぎ	ミルク ヨーグルト、せんべい
3	金	ごはん、オクラ納豆、ポテトサラダ せんべい汁、パイナップル	米、オクラ、納豆、じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、コーン せんべい、鶏肉、ごぼう、しめじ、キャベツ、白滝、長ねぎ	ミルク、ビスケット アメリカンチーズドッグ
4	土	ビビンバ、ABCスープ、フルーツポンチ	米、豚肉、ごま、卵、もやし、ほうれん草、人参、海苔 マカロニ、しめじ、カニカマ、万能ねぎ	ミルク お菓子
6	月	七夕そうめん、えびの天ぷら かぼちゃのコロコロ焼き、メロン	そうめん、人参、卵、オクラ、ハム、長ねぎ、えび、かぼちゃ 玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズ	ミルク、せんべい バナナヨーグルトシャーベット
7	火	ごはん、ほっけの漬け焼き、海苔塩れんこん 白菜のみそ汁、ゴールドキウイ	米、ほっけ、れんこん、青海苔、白菜、人参、豆腐	ミルク マシュマロサンド
8	水	ごはん、牛煮、水菜と竹輪のサラダ 大根のみそ汁、バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、白滝、紅生姜、水菜、竹輪、きゅうり 大根、人参、豆腐	ミルク 二色ゼリー、せんべい
9	木	ごはん、野菜オムレツ、ひじきの中華サラダ お麸のみそ汁、牛乳	米、卵、ブロッコリー、人参、じゃが芋、ベーコン、ひじき 春雨、きゅうり、ハム、コーン、麸、しめじ、豆腐、万能ねぎ	ジョア お好み焼き
10	金	ごはん、八宝菜、トマトサラダ もずくスープ、グレープフルーツ	米、豚肉、白菜、筍、人参、椎茸、かまぼこ、うずら卵 トマト、レタス、きゅうり、もずく、えのき	ミルク カステラ、お菓子
11	土	ごはん、赤魚の煮付、もやしの酢の物 豆苗のみそ汁、バナナ	米、赤魚、もやし、人参、きゅうり、ハム、豆苗、えのき 豆腐	ミルク お菓子
13	月	夏野菜カレーライス、福神漬、コールスローサラダ 卵のスープ、牛乳	米、豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、キャベツ きゅうり、コーン、卵、カニカマ、万能ねぎ	ミルク フルーツかんてん、お菓子
14	火	ごはん、鯖の漬け焼き、大根の酢の物 ほうれん草のみそ汁、オレンジ	米、鯖、大根、人参、きゅうり、ほうれん草、椎茸、豆腐	ミルク、プチメロンパン せんべい
15	水	ごはん、鶏肉のスタミナ焼き、すき昆布の煮物 もやしのみそ汁、バナナ	米、鶏肉、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍、もやし、豆腐 玉ねぎ	ミルク ヨーグルト、おかき
16	木	ごはん、鱈のマヨネーズ焼き、小松菜のなめ茸和え みそけんちん汁、みかん缶	米、鱈、玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、えのき、豆腐 ごぼう、大根、里芋、白滝、しめじ、竹輪	ミルク せんべいピザ
17	金	祭 焼きそば、フライドポテト、パリパリきゅうり、ミニトマト ズッキーニと卵のコンソメスープ、チョコバナナ	中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ピーマン、人参 じゃが芋、きゅうり、トマト、ズッキーニ、卵、ベーコン	カルピス、シューアイス せんべい
18	土	ごはん、豚肉の生姜焼き、スパニッシュサラダ なすのみそ汁、ゴールドキウイ	米、豚肉、生姜、サラスパ、ハム、卵、きゅうり、なす 人参、椎茸、油揚げ	ミルク、お菓子 コインチーズ、さきいか
21	火	ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、チョレギサラダ いんげんとじゃが芋のみそ汁、オレンジ	米、鶏肉、ごま、レタス、きゅうり、パプリカ、海苔 いんげん、じゃが芋、人参、豆腐	牛乳 ナポリタン
22	水	ごはん、イカメンチ、豚しゃぶサラダ なめこのみそ汁、バナナ	米、イカ、玉ねぎ、キャベツ、人参、豚肉、レタス、きゅうり トマト、なめこ、豆腐、長ねぎ	ミルク、ソーダゼリー せんべい
23	木	ごはん、ロール白菜、海藻サラダ ミネストローネ、パイナップル	米、白菜、豚挽肉、玉ねぎ、卵、パン粉、海藻、きゅうり、わかめ パプリカ、マカロニ、じゃが芋、人参、ベーコン、トマト缶	ミルク 冷やしおしるこ
24	金	ごはん、うなぎ入り厚焼き玉子、水菜のみそ汁 なすとピーマンのみそ炒め、ゴールドキウイ	米、卵、うなぎ、豚肉、なす、ピーマン、パプリカ、人参 水菜、しめじ、豆腐	ミルク アイス、せんべい
25	土	ごはん、豚肉と大根の煮物、ほうれん草の海苔和え さつま芋のみそ汁、バナナ	米、豚肉、大根、ほうれん草、人参、海苔、さつま芋 しめじ、豆腐、長ねぎ	ミルク かりんとう、あられ
27	月	ごはん、カレイの煮付、ジャーマンポテト すいとん汁、グレープフルーツ	米、カレイ、じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、鶏肉 すいとん粉、人参、ごぼう、白滝、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミロ ケークサレ
28	火	背割りロールパン、タンドリーチキン、ごぼうサラダ ホワイトシチュー、フルーツミニゼリー	ロールパン、鶏肉、ヨーグルト、ごぼう、人参、きゅうり コーン、ごま、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、牛乳	麦茶 わかめおにぎり
29	水	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ ゴーヤチャンプルー、なすと油揚げのみそ汁、バナナ	米、はんぺん、チーズ、しそ、卵、パン粉、ゴーヤ、豚肉 もやし、パプリカ、豆腐、なす、生揚げ、しめじ、長ねぎ	ミルク 冷やしそうめん
30	木	ごはん、さわらの西京焼き、ひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁、オレンジ	米、さわら、ひじき、人参、さつま揚げ、筍、玉ねぎ、しめじ 豆腐	ミルク、 元気ヨーグルト、せんべい
31	金	三色丼、夕顔の煮物、キャベツのみそ汁、ぶどうジュース	米、豚挽肉、人参、卵、ほうれん草、ごま、夕顔 さつま揚げ、キャベツ、しめじ、豆腐	ミルク レモンゼリー、せんべい

※献立は都合により変更する場合があります

夏野菜でからだを元気に

夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。

トマト
→「リコピン」が含まれ、暑さや紫外線による体への負担をやわらげる働きが期待されています。

きゅうり・なす
→ 水分やカリウムが多く、汗で失われやすい水分補給に役立ちます。

・ ピーマン
→ ビタミンCが豊富で、体調を整える働きがあります。

とうもろこし
→ 炭水化物や食物繊維が含まれ、エネルギー補給に役立ちます。

・ 枝豆
→ たんぱく質や鉄分、カルシウムが含まれ、成長期の体づくりを支えます。

☆旬の野菜をおいしく食べて、暑い夏を元気に楽しみましょう！