

7月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水		魚のチーズ風味フライ、ごまドレサラダ、わんたん汁、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・パン	ご飯
2	木	お点前	ひむかチンジャオロース、トマトサラダ、清し汁、果実	オレンジゼリー	牛乳・ちりめん	ご飯
3	金	プール開き	魚の照り焼き、春雨サラダ、みそ汁	椎茸入り肉まん、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
4	土		冷し中華、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	豆乳 ビスコ	中華麺
5	日					
6	月	七夕見学(もも・さくら)	魚のカレーチーズ焼き、酢の物、すまし汁、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
7	火	七夕交流会(ひまわり)	マーボー丼、そうめん汁、果実	きな粉マカロニ、お茶	牛乳・果実	ご飯
8	水	英語 七夕見学(大きいちゅうりっぷ)	チキン南蛮、ほうれん草の磯和え、コンソメスープ	ホットクラッカー、牛乳	ヨーグルト	ご飯
9	木	お点前 七夕見学(大きいちゅうりっぷ)	魚のかば焼き、ひじきとツナのサラダ、卵スープ、果実	ぜんざい、せんべい、お茶	豆乳・パン	ご飯
10	金		鶏肉のマーメレード焼き、マカロニサラダ、みそ汁	カリカリチーズ、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
11	土		ビビンバ丼、キャベツのゆかり和え、果実	牛乳・お菓子	豆乳 ビスコ	ご飯
12	日					
13	月		夏野菜カレー、野菜サラダ、果実	ゼリー、ビスコ	豆乳・コーンフレーク	ご飯
14	火		なすのみそ炒め、ナムル、根菜汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・果実	ご飯
15	水	リトミック(未満児) わくわくランチ	チキンライス、唐揚げ、和え物、野菜スープ、果実	アイスクリーム、ウエハース	お茶 ちりめん	ご飯
16	木	お点前 方財小交流会(ひまわり)	魚の人参みそ焼き、野菜の昆布和え、きのこ汁、果実	おにぎり、お茶	豆乳・パン	ご飯
17	金		鶏肉のバーベキューソース焼き、和風スパゲティーサラダ、根菜汁	チョコチップスコーン、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
18	土		スキム三色丼、味噌汁、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	ご飯
19	日					
20	月					
21	火	太陽スポーツ	野菜たっぷりキッシュ、ポテトサラダ、みそ汁、果実	黒糖蒸しパン、牛乳	豆乳・果物	ご飯
22	水	英語	鶏肉の味噌焼き、小松菜の和え物、清し汁	揚げパン、牛乳	ヨーグルト	ご飯
23	木	お点前	筑前煮、大根の酢の物、みそ汁	ヨーグルトムース	牛乳・パン	ご飯
24	金		魚のフライ、千切り大根のかみかみサラダ、卵スープ、果実	焼き芋、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
25	土		スパゲティーミートソース、海藻サラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	スパゲティー
26	日					
27	月	リバーパル(ひまわり)	ミートローフ、ナムル、清し汁、果実	たこ焼き風、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
28	火		ポークビーンズ、ゆかり和え、野菜スープ、果実	グリーンケーキ、牛乳	豆乳・果物	ご飯
29	水	夏祭りごっこ(以上児) わくわくおやつ	鶏肉のレモン焼き、バンバンジー、味噌汁、果実	かき氷(未満児はフローズンヨーグルト)	牛乳・ちりめん	ご飯
30	木	お点前	魚の香味焼き、和え物、冷やし汁	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・パン	ご飯
31	金		豚肉の生姜焼き、マカロニサラダ、かき玉汁	おにぎり、お茶	豆乳・ふかし芋	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	527kcal	カルシウム	224mg
タンパク質	19.4g	鉄分	2.1mg
脂質	15.8g	塩分相当量	1.5g



食育だより



令和8年7月

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をついつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です。清涼飲料には、非常に砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。

子どもの水分補給には、ミネラル分が豊富な麦茶が適しています。冷やしすぎに注意して与えてくださいね。



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期はお手頃で栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



朝ごはんについてのアンケート

ご協力ありがとうございました



朝の忙しい時間に色々と工夫を凝らして朝ごはんを用意しているお母さんお父さんの姿を想像しながらアンケートの集計を行いました。ご家庭のお困りごとで、『決まったものしか食べてくれない』との回答が多かったのですが、見方を変えると『毎朝、うちの子ご飯食べれてるじゃん！』『今日も元気チャージ出来てる!!』と嬉しくなりませんか？まずは『食べて登園すること』を継続していきましょう。その為にも早寝早起きなど規則正しい生活リズムが大切です。

各ジャンルのトップ3はこちらです！

主食

食パン(ジャムつき)
おにぎり
ふりかけご飯

おかず

ミートボール
ウインナー
卵料理

汁物

味噌汁
コーンスープ
夕飯の残りのお汁

乳製品・果物

牛乳
果物
ヨーグルト・チーズ

頂いた時短アイデアのご紹介

●簡単納豆トースト

食パンに納豆・スライスチーズをのせてトーストするだけ！

●具材何でもOKスクランブルエッグ

- ・しらす マヨネーズ 塩コショウ
- ・魚肉ソーセージ バター ケチャップ
- ・しらす だしの素 砂糖 醤油
- ・ハム バター 塩コショウ

●前日の夕飯の残りをアレンジ

- ・残りカレーでドリアやうどん

●子どもの好きなおにぎりを冷凍保存

朝はレンジでチンするだけでOK

みんなでトウモロコシの皮むきしたよ！



みんながむいてくれたコーンを使って
わくわくランチの日に
・ピラフ ・コーンのかき揚げ ・コーンスープ を
作りました。甘くておいしかったね！

今月のパティシエさん

