



令和8年

7月の献立

向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (水)	麦入りごはん	和風あんかけ丼 ナゲット キャベツのなめたけ和え バイナップル	米 大麦 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 ナゲット(小麦・卵) キャベツ なめたけ バイナップル りんごジュース アガー 砂糖 牛乳	りんごゼリー 牛乳
2 (木)	ごはん	炒り豆腐 ほうれん草のじゃこ和え なすのみそ汁 グレープフルーツ	米 鶏ミンチ 卵 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 ちりめんじゃこ しょうゆ なす 玉ねぎ 小松菜 だし汁 みそ グレープフルーツ どら焼き(小麦・卵) 牛乳	どら焼き 牛乳
3 (金)	雑穀ごはん	パンキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 豚ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 カレールウ(小麦・乳・牛脂) 海藻ミックス キャベツ ポン酢 ヨーグルト オレンジ あられ(小麦) 牛乳	あられ 牛乳
4 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 牛肉 だし しょうゆ 砂糖 かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
6 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き ひじき煮 白菜スープ バイナップル	米 白身魚 白みそ みりん ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナップル クッキー(小麦・卵) 牛乳	クッキー 牛乳
7 (火)	ごはん	オムレツ じゃこサラダ おくらにゆめん 七夕ゼリー みかん缶	米 卵 ベーコン(卵・乳) 人参 ほうれん草 コーン 鶏ガラ しょうゆ キャベツ ちりめんじゃこ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング そうめん(小麦) オクラ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー みかん缶 せんべい 野菜ジュース	星たべよ 野菜ジュース
8 (水)	麦入りごはん	豚丼 ポテトサラダ チーズ キウイ	米 大麦 豚肉 玉ねぎ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん じゃが芋 胡瓜 人参 コーン ハム(卵) マヨネーズ(卵) チーズ キウイ きな粉菓子 牛乳	きな粉菓子 牛乳
9 (木)	ごはん	牛肉のスタミナ炒め 春雨サラダ ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ もやし タレ 春雨 人参 胡瓜 ハム(卵) 酢 砂糖 淡口しょうゆ ほうれん草 玉ねぎ えのき ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ カスタードまん(小麦・卵) 牛乳	カスタードまん 牛乳
10 (金)	ソフトフランス	クリームシチュー ツナサラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	ソフトフランス(小麦・卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 プロコリー クリームルウ(小麦) ツナ キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) 味付け小魚 グレープフルーツ (幼児)ベジタべる (乳児)ふんわりコーン りんごジュース	お楽しみおやつ りんごジュース
11 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ(小麦) 合い挽きミンチ(牛肉) 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
13 (月)	ごはん	鯖の梅焼き 小松菜の煮びたし もやしスープ キウイ	米 鯖 梅肉 みりん みそ 小松菜 油揚げ 人参 だし しょうゆ 砂糖 みりん もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ コンプレーク 牛乳	コンプレーク 牛乳
14 (火)	ごはん	豚肉のみそ煮 アスパラのゆかり和え わかめのすまし汁 みかん缶	米 豚肉 大根 こんにゃく ねぎ みそ だし しょうゆ 砂糖 みりん アスパラ ゆかりふりかけ わかめ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ みかん缶 羊けんぴ 牛乳	羊けんぴ 牛乳
15 (水)	麦入りごはん	すき焼き風丼 三色おひたし ししゃも(0.1才しらす) グレープフルーツ	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく しめじ 白菜 白ねぎ 焼き豆腐 麩(小麦) だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 もやし 人参 ごま しょうゆ 砂糖 ししゃも しらす(0.1才) グレープフルーツ ホットケーキミックス(小麦) ココア 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳	ココア煮しパン 牛乳
16 (木)	ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き ゆでプロコリー オニオンスープ バイナップル	米 鶏肉 パン粉(小麦) ハーブソルト プロコリー マヨネーズ(卵) 玉ねぎ バセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナップル ビスケット(小麦) 牛乳	ビスケット 牛乳
17 (金)	雑穀ごはん	ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(小麦・牛脂) キャベツ コーン 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ヨーグルト オレンジ スイカ お茶	スイカ お茶
18 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 カレールウ(小麦・牛脂) 片栗粉 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
21 (火)	ごはん	鯖の塩焼き 三度豆のごま和え 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	米 鯖 塩 三度豆 なす ごま しょうゆ 砂糖 豆腐 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ せんべい(卵) 牛乳	しょうゆせんべい 牛乳
22 (水)	麦入りごはん	親子丼 胡瓜の酢の物 焼きポテト オレンジ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 胡瓜 わかめ ちりめんじゃこ 春雨 酢 砂糖 淡口しょうゆ ポテト オレンジ アイス(卵) お茶	アイス お茶
23 (木) 誕生会	鯖菜めし おにぎり	チキンカツ アスパラサラダ 野菜のすまし汁 ゼリー メロン	米 鯖フレーク 菜めしふりかけ チキンカツ(小麦・卵) アスパラ 胡瓜 人参 コーン 和風ドレッシング キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー メロン ケーキ(小麦・卵) 牛乳	ケーキ 牛乳
24 (金)	雑穀ごはん	夏野菜カレー 水菜と豚肉のサラダ 味付け小魚 バイナップル	米 雑穀 合い挽きミンチ(牛肉) 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼちゃ アスパラ なす コーン カレールウ(小麦・牛脂) 水菜 豚肉 胡麻ドレッシング(卵) 味付け小魚 バイナップル 食パン(小麦) いちごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
25 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
27 (月)	ごはん	赤魚のマヨしょうゆ焼き じゃこビーマン 小松菜スープ オレンジ	米 赤魚 マヨネーズ(卵) しょうゆ ビーマン パプリカ ちりめんじゃこ しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ とうもろこし 牛乳	とうもろこし 牛乳
28 (火)	ごはん	ブルコギ マカロニサラダ きのこ汁 グレープフルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ 春雨 ごま 生姜 にんにく タレ マカロニ(小麦) 人参 胡瓜 コーン ハム(卵) マヨネーズ(卵) しめじ えのき まいたけ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ ポテト菓子(小麦) 牛乳	ポテト菓子 牛乳
29 (水)	麦入りごはん	中華丼 プロコリーのごま和え チーズ バイナップル	米 大麦 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ もやし しめじ きくらげ ねぎ 鶏ガラ しょうゆ プロコリー ごま しょうゆ 砂糖 チーズ バイナップル ホットケーキミックス(小麦) パナナ 牛乳 卵 ケーキシロップ 牛乳	パナナホットケーキ 牛乳
30 (木)	ごはん	筑前煮 揚げしゅうまい かぼちゃのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉 ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん しゅうまい(小麦・卵) 油 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
31 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー キャベツの塩昆布和え ヨーグルト キウイ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(小麦・牛脂) キャベツ 塩昆布 ヨーグルト キウイ おまんじゅう(小麦) 牛乳	おまんじゅう 牛乳

7月のクッキング

10日(金) 年長組 野菜カット
三角巾、エプロン、マスクを持参してください

27日(月) 年少組 とうもろこしの皮むき

幼児クラスは、スーンマークのある日にスーンを持ってきてください

“夏バテ”に気をつけて
夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。