



# 2026年7月 給食献立表

りとせ構本こども園

日曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	午後おやつ
1 水	ごはん やきとり ひじきとツナのサラダ 南瓜と小松菜の味噌汁 パナナ	野菜おせんべい	・鶏肉・ツナ缶・牛乳 ・かつお節	・精白米・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・ごま	・ひじき・にんじん・いんげん・南瓜 ・玉ねぎ・小松菜・えのき・バナナ	牛乳 おかかおにぎり
2 木	ごはん 魚の菜種焼き 野菜のバターソテー 豆腐味噌汁 ミックスフルーツ	ミレービスケット	・パンガシウス・たまご ・クリーム・豆腐・油揚げ・牛乳	・精白米・マヨネーズ ・バター・食パン・砂糖	・いんげん・キャベツ・にんじん・玉ねぎ ・わかめ・長ねぎ・みかん缶・白桃缶	牛乳 フレンチトースト
3 金	五目焼きそば ハッシュドポテト フランクフルト とうもろこし 枝豆 乳酸飲料	たべっこベイビー	・豚肉・ウインナーソーセージ ・乳酸飲料	・中華めん・ごま油・じゃがいも ・片栗粉・油	・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン ・とうもろこし・えだまめ	麦茶 かき水
<b>りとせまつり</b>						
6 月	ごはん ポークチャップインド風 ひじき入りポテトサラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳・桜エビ ・かつお節	・精白米・油・バター・ごま ・じゃがいも・マヨネーズ ・お好み焼き粉	・玉ねぎ・ひじき・にんじん・小松菜 ・長ねぎ・オレンジ・キャベツ	牛乳 お好み焼き
7 火	七タそうめん 鶏肉のみそ焼き もやしと胡瓜の塩ナムル すいか	りんごのゼリー	・かまぼこ・鶏肉・牛乳	・そうめん・ごま油・ごま ・砂糖	・ズッキーニ・にんじん・コーン・もやし ・胡瓜・切干大根・すいか	牛乳 七タゼリー
8 水	ごはん サーモンフライ キャベツのコールスロー 野菜のスープ 牛乳ゼリー	ミレービスケット	・さけ・牛乳・ゼラチン・しらす	・精白米・お好み焼き粉 ・パン粉・油・砂糖 ・じゃがいも	・キャベツ・胡瓜・パプリカ・青梗菜 ・玉ねぎ・にんじん	牛乳 しらすおにぎり
9 木	ごはん ひじきとツナのみそ焼き 白菜の梅おかか和え 青菜と油揚げの味噌汁 パナナ	クラッカー	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳・たまご ・かつお節・油揚げ	・精白米・油・さつまいも ・バター・砂糖 ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・にんじん・白菜 ・胡瓜・梅干し・えのき・小松菜・もやし ・バナナ	牛乳 スイートポテト パウンドケーキ
10 金	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 切り干し大根のナムル わかめのスープ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豚挽き肉・生揚げ・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・片栗粉・ごま油・コッペパン	・にんにく・しょうが・長ねぎ・にら ・切干大根・にんじん・青梗菜・しめじ ・わかめ・もやし	牛乳 きな粉揚げパン
11 土	スパゲティナポリタン きゅうりのフレンチサラダ コーンクリームスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・豆乳・牛乳・鮭フレーク	・スパゲティ・油・バター・砂糖 ・精白米・ごま	・玉ねぎ・にんじん・ピーマン ・マッシュルーム・胡瓜・コーン ・クリームコーン	牛乳 鮭おにぎり
13 月	ごはん 鶏肉のポリネシアソース グリーンサラダ ミネストローネ オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・ベーコン・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油・油 ・じゃがいも・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・にんにく・しょうが・レタス ・トマト・胡瓜・水菜・レーズン・にんじん	牛乳 ココア蒸しパン
14 火	ごはん ポテトキッシュ風 鶏肉とキャベツのサラダ 白菜のスープ カルピスゼリー	りんごのゼリー	・ベーコン・たまご・牛乳 ・鶏肉・ゼラチン	・精白米・じゃがいも・バター ・油・砂糖・料理用マヨネーズ	・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・にんじん ・レモン果汁・青梗菜・白菜	牛乳 手作りマドレーヌ
15 水	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ 冬瓜のコンソメスープ バインアップル	ミレービスケット	・豚挽き肉・鶏挽肉・豆乳 ・脱脂粉乳・ツナ缶・牛乳	・ロールパン・パン粉 ・マカロニ・砂糖・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・胡瓜・にんじん・とうがん ・キャベツ・青梗菜・バインアップル ・みかん缶	牛乳 誕生日パフェ
16 木	ごはん さわらの梅煮 ひじきとキャベツのサラダ なすの味噌汁 ミックスフルーツ	クラッカー	・さわら・油揚げ・牛乳 ・脱脂粉乳・豆乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・油・じゃがいも・薄力粉 ・バター	・梅干し・しょうが・ひじき・キャベツ ・にんじん・コーン・なす・しめじ ・みかん缶・白桃缶	牛乳 レーズンクッキー
17 金	汁無し担々麺 青菜のゴマネーズ和え かきたまスープ パナナ	たべっこベイビー	・豚挽き肉・たまご・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・油・マヨネーズ ・ごま・精白米	・長ねぎ・胡瓜・ほうれん草・にんじん ・えのき・水菜・干しいたけ・バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり
18 土	ドライカレー キャベツのコールスロー ほうれん草とえのきのスープ	ハイハイせんべい	・豚挽き肉・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・油・食パン	・玉ねぎ・にんにく・しょうが・なす ・キャベツ・胡瓜・にんじん・ほうれん草	牛乳 ジャムサンド
<b>海の日</b>						
21 火	ごはん 鶏肉のトマト煮 さっぱりマカロニサラダ 白菜の豆乳スープ ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・鶏肉・豆乳・牛乳・豚肉	・精白米・油・砂糖・マカロニ ・油・砂糖・片栗粉	・にんにく・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ ・にんじん・白菜・小松菜	牛乳 チャーハン おにぎり
22 水	ごはん 酢豚 もやしの中華和え わかめのスープ パナナ	ミレービスケット	・豚肉・豆腐・牛乳・クリーム	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・片栗粉・ごま油・ロールパン	・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・もやし ・胡瓜・えのき・わかめ・青梗菜	牛乳 フルーツサンド
23 木	ごはん 千草焼き ブロッコリーのごま和え キャベツの味噌汁 ぶどうゼリー	クラッカー	・鶏ひき肉・たまご・油揚げ ・ゼラチン・牛乳・豆腐	・精白米・油・砂糖・ごま ・ホットケーキミックス	・にんじん・玉ねぎ・買割れ大根 ・ブロッコリー・キャベツ・しめじ	牛乳 豆腐の 焼きドーナツ
24 金	ごはん ぶりの照り焼き キャベツの塩だれサラダ けんちん味噌汁 ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・ぶり・生揚げ・牛乳	・精白米・ごま油・食パン ・砂糖・バター	・しょうが・キャベツ・胡瓜・にんじん ・大根・ごぼう・長ねぎ・みかん缶 ・白桃缶	牛乳 シュガートースト
25 土	麻婆丼 中華スープ バナナ	ハイハイせんべい	・豚挽き肉・豆腐・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油 ・ごま・源氏パイ	・にんにく・しょうが・にんじん・長ねぎ ・にら・玉ねぎ・バナナ	牛乳 源氏パイ
27 月	ごはん 豆腐のピカタ ほうれん草のゴマネーズ和え キャベツのスープ オレンジ	野菜おせんべい	・豆腐・たまご・ベーコン ・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	・精白米・薄力粉・砂糖・ごま ・マヨネーズ・じゃがいも ・ホットケーキミックス・油	・ほうれん草・にんじん・えのき・キャベツ ・玉ねぎ・オレンジ・コーン・えだまめ	牛乳 枝豆チーズ 蒸しパン
28 火	カレーライス 胡瓜のサラダ ヨーグルトポンチ	りんごのゼリー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・薄力粉・片栗粉	・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん ・胡瓜・もやし・みかん缶・白桃缶 ・バイン缶	牛乳 いちごジャム クッキー
29 水	ロールパン ミートグラタン フレンチサラダ 冬瓜のコンソメスープ パナナ	ミレービスケット	・豚挽き肉・脱脂粉乳・牛乳 ・チーズ・ウインナーソーセージ	・ロールパン・マカロニ・油 ・薄力粉・バター・砂糖	・玉ねぎ・なす・にんにく・トマト缶 ・キャベツ・にんじん・胡瓜・とうがん	牛乳 大学いも
30 木	ごはん ゴーヤチャンプル 南瓜の煮付け わかめと麩の味噌汁 ミックスフルーツ	クラッカー	・豆腐・豚肉・たまご・かつお節 ・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖・麩 ・食パン	・ゴーヤ・にんじん・もやし・南瓜 ・玉ねぎ・わかめ・みかん缶・白桃缶	牛乳 パンプティング
31 金	冷やしタヌキうどん 鶏肉の梅照り焼き ブロッコリーの中華和え 牛乳ゼリー	たべっこベイビー	・鶏肉・牛乳・ゼラチン・かつお節	・うどん・砂糖・ごま油・精白米	・長ねぎ・わかめ・胡瓜・梅干し ・ブロッコリー・塩昆布	牛乳 茶飯おにぎり

	エネルギー	たんぱく質	脂	炭水化物	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
乳児基準栄養素	450kca	14.6g	10.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.14mg	0.23mg	14mg	3.0g	1.4g	
今日の平均栄養素	491kca	16.4g	4.9g	85mg	6mg	140μg	0.26mg	0.28mg	20mg	2.8g	1.6g	
幼児基準栄養素	585kca	19.0g	13.0g	225mg	6mg	158μg	0.18mg	0.32mg	16mg	3.6g	1.6g	
今日の平均栄養素	574kca	19.8g	17.6g	208mg	2.0mg	179μg	0.35mg	0.36mg	25mg	3.5g	1.9g	

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります。

# 食育だより

りとせ橋本こども園【令和8年 7月号】

梅雨らしい天気が続き、気温と湿度で体調を崩しやすくなる季節です。食品も傷みやすくなるので取り扱いには十分注意し、しっかりと食べて来る夏に備えましょう。



## 夏野菜を食べよう



夏野菜は6月～9月に旬を迎え、熱中症やなどから体を守ってくれる水分とビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。シミやしわ、生活習慣病などの活性酸素を除去する抗酸化作用の働きもあるので積極的に夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

- 【トマト】 赤い色はリコピンという成分で、強い抗酸化力を持ち、紫外線から肌や髪を守ります
- 【ピーマン】 組織がしっかりしていてビタミンCが壊れにくく、コラーゲン細胞の生成を助けます
- 【きゅうり】 成分の約95%が水分です。体にこもった熱を放出し、体を冷やすのに役立ちます
- 【えだまめ】 豆と野菜の両方の特徴を持ち、たんぱく質とビタミンが豊富な栄養価の高い野菜です
- 【なす】 水分が90%以上あり、葉酸も多く含まれるので、貧血を予防できます。
- 【おくら】 粘りの成分であるペクチンやムチンは免疫機能を高め食欲改善にも効果的です

## 7月7日 セタ



セタとは古くから行われている日本のお祭り行事です。セタの行事食として「そうめん」がありますが、元々は中国の伝統菓子「索餅（さくべい）」が由来とされています。索餅は小麦粉と米粉を水で練り、塩を加えて網状にしたもので無病息災を祈願した縁起物でもあります。そうめんは冷たいつゆと合わせて、つるりと食べられるため、熱さで火照った体を冷ましてくれる効果があります



## 旬の食材 パイナップル

一年を通して出回っていますが、国内で栽培されるほとんどが沖縄県産です。ビタミンCやB1、食物繊維、カリウム、マンガンなどを豊富に含み、消化促進や美肌、疲労回復に効果があります

## ご当地ラーメンを食べよう



### 広島県 汁無し担々麺

今や全国的となった汁無し担々麺も広島発祥のソウルフードです。元々は中国四川省の名物料理で、麺を担いで運ぶのに汁があるとこぼれやすく持ち運びがしにくいという理由から汁無し担々麺が誕生しました。

そこから中国四川省にほど近い広島県に伝わり、広島発祥のソウルフードとして人気があります。

17日（金）提供予定

### 3日 おまつい献立

やしそば ポテト  
フランクフルト  
とうもろこし 枝豆  
乳酸飲料

### 今月の 行事食

### 7日 セタ献立

セタそうめん  
鶏肉のみそ焼き  
もやしの塩ナムル  
すいか

