

# 7月 給食献立表

令和8年

りせ相模大野こども園

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
1	水	ご飯 夏野菜カレー スパゲティサラダ 野菜のスープ みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 すなつ魅	・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・上白糖	・たまねぎ・なす・トマト・だいこん ・えだまめ・みかん缶 ・みかん缶詰
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 りんご	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・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉	・切干しだいこん・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 ゼリー	麦茶 クラッカー 麦茶 フルーツヨーグルト	・木綿豆腐 ・ぶたもも・鶏卵 ・削り節・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・にがうり・にんじん・長ねぎ ・にんじん・りょくとうもやし ・キャベツ・みかん缶詰・バナナ ・パインアップル缶詰
4	土	豆乳味噌うどん 南瓜の煮付け バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 りんごのゼリー せんべい	・若鶏もも・豆乳	・うどん・いりごま ・ごま油・上白糖	・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 チンジャオロース 春雨サラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ココアケーキ	・ぶたロース ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・押麦・調合油 ・ごま油・上白糖 ・じゃがいも・薄力粉	・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 ・キャベツ・みかん缶詰
7	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 七タゼリー 星たべよ	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・そうめん ・牛乳寒天	・しょうが・ほうれんそう・だいこん ・にんじん・きゅうり・オクラ ・オレンジ
8	水	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ 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・豆乳 ・普通牛乳・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油・板ふ ・薄力粉	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・こまつな・みかん缶詰
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 バナナ	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・豆乳 ・赤色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油・薄力粉	・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 鱈のつけ焼き 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 牛乳 きなこトースト	・さわら・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・食パン ・上白糖 ・マーガリン	・ほうれんそう・りょくとうもやし ・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 ソフトせんべい 麦茶 ソフトせんべい ゼリー	鶏肉	・精白米・ごま油・片栗粉	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・りょくとうもやし・乾わかめ・オレンジ
13	月	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 キザミのりおにぎり	・しらす干し・納豆・普通牛乳 ・生揚げ・淡色辛みそ ・ぶたもも・乳酸菌飲料	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油・片栗粉 ・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
14	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 パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 きんぴらおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・トマトケチャップ・キャベツ ・上白糖・精白米 ・いりごま・ごま油	・ほうれんそう・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・にんじん
15	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・上白糖 ・しょうゆせんべい ・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 ・しょうゆせんべい ・トマトケチャップ・ホールトマト
16	木	ご飯 鱈の西京焼き 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 パ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・豆乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・切干しだいこん・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・豆乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・上白糖 ・薄力粉	・たまねぎ・乾ひじき・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし・なす ・パインアップル缶詰・マーメレード
18	土	ツナトマトスパゲティ ポトフ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 ゼリー ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも・上白糖	・たまねぎ・ホールトマト・にんじん ・バナナ
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 バナナ	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・上白糖 ・調合油・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・バナナ・塩昆布・えだまめ
22	水	ご飯 肉じゃが ひじきのサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 マカロニきなこ	・ぶたもも・油揚げ・きなこ ・乳酸菌飲料・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・マカロニ	・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	ケチャップライス 鮭フライ ポテトサラダ カリフラワーのスープ パインアップル	麦茶 ウエハース 牛乳 カリフラワーケーキ 誕生日ホットケーキ	・鮭・普通牛乳 ・ホイップクリーム ・豆乳	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・じゃがいも ・マヨドレ	・にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ・きゅうり ・カリフラワー・パインアップル缶詰 みかん缶
24	金	ご飯 チキンカレー さつま芋とツナのサラダ オクラスープ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 りんごのゼリー せんべい	・若鶏もも皮なし ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつま芋・マヨドレ ・上白糖	・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
25	土	鶏肉のネギ塩丼 豆腐の洋風スープ オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・木綿豆腐	・精白米・調合油	・りょくとうもやし・にら ・ほうれんそう・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 フライドポテト	・ぶたもも(赤肉)・納豆 ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・れんこん・みかん缶 ・こまつな・りょくとうもやし・あおのり ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ
28	火	ご飯 カレイのマヨコーン焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ココア蒸しパン	・さけ・ロースハム	・精白米・マヨドレ	・コーン・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん・たまねぎ ・りょくとうもやし・乾わかめ・オレンジ
29	水	ジャージャーうどん 野菜スープ バナナ ヨーグルト	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	・ゆでうどん・調合油・上白糖・精白米	・しょうが・にんにく・長ねぎ・焼きのり
30	木	三色そぼろ丼 春雨スープ フライドポテト ぶどうゼリー	麦茶 ウエハース 麦茶 フルーツヨーグルト ミニホットケーキ	・鶏ひき肉・鶏卵・さけ ・プレーンヨーグルト・豆乳	・精白米・上白糖・春雨・いりごま ・じゃがいも・調合油・薄力粉	・しょうが・ほうれん草・たまねぎ ・人参・チンゲンサイ・青のり ・みかん缶・バナナ
31	金	ご飯 親子煮 キャベツとほうれんそうの海苔和え 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 かぼちゃのケーキ	・若鶏もも・鶏卵 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ ・にんじん・焼きのり・わけぎ ・パインアップル缶詰・かぼちゃ

	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

今日の平均摂取量	505kcal	20.8g	14.9g	208mg	2.0mg	193 $\mu$ g	0.34mg	0.36mg	27mg	4.9g	1.7g
----------	---------	-------	-------	-------	-------	-------------	--------	--------	------	------	------



# 7月きゅうしょくだよ！

だんだんと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きました。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、喉の渇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

- ・7日(火)七夕メニュー  
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！
- ・23日(木)誕生日会メニュー  
みんな大好き、鮭フライとポテトサラダです！おやつにはホイップクリームたっぷりの誕生日ケーキ★
- ・30日(木)にじ組リクエストメニュー  
三色そばろ丼、フライドポテトなどにじ組さんが大好きなメニューが盛りだくさんです!!

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ッ！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！

