7月のきゅうしょくだより

2026 年　7 月　　岩見三内保育所

日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
1 水	キーマカレーライス(未満児) キーマカレー ベーコンとキャベツの和風サラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナの シュガー焼き ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、ベーコン、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、ホットケーキミックス、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、キャベツ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、バナナ
2 木	納豆ごはん(未満児) ひじき入り厚焼き卵 小松菜の納豆和え じゃがいもと厚揚げ豆腐の味噌汁 すいか	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、挽きわり納豆、厚揚げ、牛乳、調製豆乳	精白米、すりごま、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、切干大根、小松菜、万能ねぎ、すいか、ほうれん草
3 金	ごはん(未満児) 和風ミートローフ キャベツともやしのおかか和え ジュリエンヌスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、かつお節、ベーコン、牛乳、塩ざけ	精白米、油、押麦、いりごま	玉ねぎ、人参、えのき茸、キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、バナナ
4 土	冷やし五目そうめん じゃがいもとちくわの含め煮 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ささみ、卵、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、じゃがいも、砂糖	人参、きゅうり、干し椎茸、小松菜
6 月	ごはん(未満児) チンジャオロース きゅうりのごま酢和え 五目味噌汁 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ソーセージと野菜の パンケーキ ◎牛乳	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳、ポークウインナー	精白米、油、砂糖、すりごま、じゃがいも、しらたき、ホットケーキミックス	長ねぎ、生姜、ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、きゅうり、人参、ホールコーン缶、さやいんげん
7 火	七夕そうめん タンドリーチキン コールスローサラダ 七夕ゼリー 麺の日	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	卵、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、スキムミルク、牛乳	そうめん、油、砂糖	人参、オクラ、万能ねぎ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶
8 水☆	ごはん(未満児) 煮込みハンバーグ 彩り野菜のナムル 玉ねぎとウインナーのコンソメスープ メロン	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎バナナクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、スキムミルク、ポークウインナー、牛乳	精白米、油、砂糖、すりごま、ごま油、無塩バター、小麦粉、コーンフレーク	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、きゅうり、えのき茸、万能ねぎ、メロン、バナナ
9 木	ごはん(未満児) 豚肉と高野豆腐の甘辛煮 サラスパサラダ えのき茸とねぎのかき玉汁 すいか	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳	豚かたロース、高野豆腐、ツナ缶、スキムミルク、卵、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、油、砂糖、すりごま、スパゲッティ、強力粉	人参、玉ねぎ、しめじ、生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、えのき茸、万能ねぎ、すいか
10 金	ごはん(未満児) 鶏肉の甘味噌焼き 三色野菜の揚げびたし 小松菜とえのき茸の澄まし汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ココアケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、牛乳、調製豆乳	精白米、砂糖、油、いりごま、上新粉	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、さやいんげん、人参、小松菜、えのき茸、バナナ
11 土	かしわそうめん じゃがいもとピーマンのきんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、じゃがいも、ごま油、すりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、ピーマン
13 月☆	夏野菜カレーライス(未満児) 夏野菜カレー汁 小松菜ともやしの中華和え 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、きなこ	精白米、油、上新粉、砂糖、いりごま、ごま油、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、切干大根、なす、かぼちゃ、レーズン、オクラ、小松菜、もやし
14 火	ごはん(未満児) 魚のごま味噌煮 小松菜ともやしのお浸し 豆腐とえのき茸の澄まし汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鮭、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま	生姜、小松菜、もやし、人参、えのき茸、万能ねぎ、バナナ
15 水	ごはん 夏野菜ころころ麻婆豆腐 トマトレモンマリネ 春雨と小松菜の中華スープ すいか 地産地消の日	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎アイスクリーム ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨	にんにく、生姜、なす、オクラ、人参、ピーマン、椎茸、長ねぎ、トマト、レモン、小松菜、すいか
16 木☆	ごはん(未満児) 鶏肉のカルカッタ風 ころころサラダ 豆腐と卵のコンソメスープ メロン	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ビビンバおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、木綿豆腐、卵、牛乳、豚ひき肉	精白米、油、じゃがいも、砂糖、ごま油	人参、にんにく、生姜、長ねぎ、トマトジュース、きゅうり、ホールコーン缶、小松菜、メロン
17 金	ごはん(未満児) 豚肉の生姜焼き 野菜のチーズグリル わかめとえのき茸の味噌汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこドーナツ ◎牛乳	豚かたロース、スキムミルク、ピザ用チーズ、牛乳、おから、きなこ	精白米、油、じゃがいも、上新粉、砂糖	生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参、かぼちゃ、トマト、えのき茸、切干大根

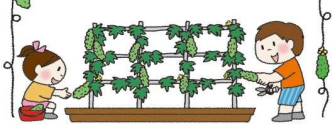
７月のきゅうしょくだより

2026 年　7 月　　岩見三内保育所

日付	昼食	おやつ（〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品（力と体温のもと）	緑色の食品（身体の調子を整える）
18 土	冷やしきつねそうめん ツナサラダ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ささみ、油揚げ、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、すりごま	人参、オクラ、万能ねぎ、キャベツ
21 火 ☆	ごはん（未満児） 鮭のマリネ マカロニサラダ 豆腐のコンソメスープ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎わかめの甘辛クッキー ◎牛乳	鮭、ロースハム、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、マカロニ、小麦粉、ホットケーキミックス、いりごま、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、トマト、人参、きゅうり、えのき茸、長ねぎ、
22 水	ごはん（未満児） 鶏肉と高野豆腐の甘辛炒め しょうゆフレンチ じゃがいもとわかめの味噌汁 メロン	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、牛乳、調製豆乳	精白米、油、砂糖、いりごま、じゃがいも、上新粉、黒砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、万能ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり、長ねぎ、メロン
23 木	ごはん（未満児） 夏野菜たっぷりオムレツ きなこサラダ 味付けのり なすと油揚げの味噌汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、スキムミルク、プロセスチーズ、きなこ、油揚げ、牛乳	精白米、じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、モロヘイヤ、ブロッコリー、なす、万能ねぎ
24 金	ごはん（未満児） スタミナ焼き 切干大根の和風サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	豚かたロース、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、押麦、いりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、ピーマン、にんにく、切干大根、きゅうり、もやし、長ねぎ、バナナ
25 土	スープスパゲティ ポテトサラダ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	ポークウインナー、調製豆乳、ベーコン、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、じゃがいも	人参、玉ねぎ、小松菜、クリームコーン缶、万能ねぎ
27 月 ☆	ごはん（未満児） 肉団子の甘酢あんかけ 野菜のしらすかけ 春雨の中華スープ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、しらす干し、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、春雨	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参、もやし、干し椎茸、万能ねぎ
28 火	ごはん（未満児） 魚と野菜の味噌焼き 切干大根のさっぱり和え わかめと豆腐の澄まし汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	さば、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ	精白米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	ピーマン、玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり、もやし、万能ねぎ
29 水 ☆	ごはん（未満児） 豆腐とツナのチキンバーグ トマトレモンマリネ 小松菜とじゃがいものコンソメスープ すいか	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、ポークウインナー、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、トマト、レモン、小松菜、すいか
30 木	親子丼（未満児） 鶏肉と卵の親子煮 キャベツとちくわのごま和え もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎わかめおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、卵、焼き竹輪、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、押麦、いりごま	人参、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、小松菜、もやし、バナナ
31 金	ごはん（未満児） ポークチャップ パンプキングリル 豆腐と切干大根の味噌汁 メロン	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎ゆでとうもろこし ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、小松菜、しめじ、かぼちゃ、切干大根、万能ねぎ、メロン、とうもろこし

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

〇麺の日→7/7(火)
〇地産地消の日
→7/15(水)
3,4,5歳児はご飯いりません。



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飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、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。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。





咀しゃくの大切さ





食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？　噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

1. 肥満予防
2. 集中力・記憶力アップ
3. むし歯予防
4. 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は 30 分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。