7月のきゅうしょくだより

2026 年　7 月

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	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
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 雄和公社のアイスです	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

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 すいか	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、すいか
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 ☆	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
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）

先月は保育参観での給食試食会にご参加いただきありがとうございます。子どもたちが普段どのような環境でどんな味付けでどの位の量を食べているのかを知る良い機会になったのではと思っています。お母さんやお父さんと一緒だと照れたり甘えたりする姿も見られましたね。給食は一日に必要な栄養量の約４０～５０%をまかなっています。そして家庭では補い切れない鉄分やカルシウムなどはゴマや切り干し大根、海苔等を頻繁に使用した献立にもなっています。レシピ等をそだちえで配信していますのでどうぞ参考にしてくださいね。

さて、気温が高くムシムシする日が続いています。展示食はひとまずお休みとしています。毎日帰り際に親子で見ながら会話している姿に目を細めていますが、涼しくなりましたら再開しますので、それまでお待ちください。

お　知　ら　せ

麺の日　・・７月７日（火）
七夕そうめん

地産地消　・・７月１５日（水）
夏野菜のコロコロ麻婆豆腐

＊両日、めろん・みかん・れもん組さんは主食いりません