

2026年07月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ご飯 五目炒り豆腐 小松菜のごま和え 果物	牛乳 チヂミ	米、小麦粉、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ、ちりめん	キャベツ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら
2	木	ご飯 豚肉のみそ炒め スパゲティサラダ 果物	牛乳 シュガートースト	米、食パン、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、豚肉、ツナ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン
3	金	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ミニトマト 野菜スープ	牛乳 金魚ゼリー 昆布	米、マヨネーズ	牛乳、ホキ、ベーコン、こんぶ、あおのり	たまねぎ、ミニトマト、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ
4	土	ジャージャー麺 のり塩れんこん	牛乳 お菓子 果物	中華麺、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、あおのり	たまねぎ、れんこん、にんじん、もやし、ピーマン、しょうが
6	月	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ 果物	牛乳 キャラット ホットケーキ	米、メークイン、ホットケーキミックス、糸蒟蒻、砂糖、油、いりごま、マーガリン	牛乳、牛肉、ロースハム、ちりめん、スキムミルク、ひじき	たまねぎ、にんじん、ごまつな、グリーンピース
7	火	ご飯 からあげ 短冊サラダ 七タスープ	牛乳 七タゼリー	米、小麦粉、片栗粉、揚げ油、砂糖、春雨、ごま油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、オクラ、しょうが
8	水	パン ビーフシチュー キャベツの甘酢和え 果物	梅おむすび	米、メークイン、ビーフシチューの素、油、ロールパン	牛肉、ちりめん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、グリーンピース、きゅうり、うめ干し
9	木	ご飯 麻婆なす ほうれん草のノリノリ和え 果物	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、マーマレード、いちごジャム、ごま油、油、片栗粉、砂糖、いりごま	牛乳、豆腐、合いびき肉、みそ	にんじん、なす、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、のり
10	金	ご飯 ぶりの照り焼き いんげんのおかか和え すまし汁	フルーツヨーグルト	米、砂糖	ぶり、ヨーグルト、豆腐、スキムミルク、こんぶ、かつお節	もも、パイナップル、いんげん、にんじん、えのきたけ、みつば
11	土	トマトスパゲティ ツナときゅうりの酢の物	牛乳 お菓子 果物	スパゲティ、油	牛乳、ウインナー、ツナ、ベーコン、わかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト、ピーマン、しめじ
13	月	ご飯 カレー豆腐 青梗菜のおひたし 果物	牛乳 マカロニの安倍川	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、きな粉、ちりめん、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、しいたけ
14	火	パン ミートローフ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 たこ焼き風ポテト	メークイン、片栗粉、油、砂糖、ロールパン	牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり、いんげん、あおさ
15	水	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ 果物	牛乳 コーンフレーク 鉄分チーズ	米、コーンフレーク、マカロニ	牛乳、豚肉、卵、鉄分チーズ	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ごまつな、セロリ
16	木	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 呉汁 果物	牛乳 チーズラスク	米、味パン、こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、みそ、チーズ、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、ごぼう、グリーンピース、ねぎ、しょうが

ひまわりやすにしこども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	金	ご飯 こいわしの天ぷら きゅうりのゆかり和え なすのみそ汁	牛乳 フルーツ盛り合わせ	米、小麦粉、揚げ油、いりごま	牛乳、こいわし、豆腐、みそ、油揚げ、煮干し	なす、きゅうり、たまねぎ、ねぎ
18	土	そうめん さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 お菓子 果物	米、そうめん、油、ごま	牛乳、錦糸卵、さつま揚げ、えび、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しいたけ
21	火	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 果物	牛乳 すいか蒸しパン	米、蒸しパンミックス、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、黒ごま	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、コーン
22	水	ご飯 さばの塩焼き なすのソテー むらもスープ	牛乳 焼きとうもろこし	米、油、片栗粉	牛乳、さば、卵	とうもろこし、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
23	木	ご飯 げんこつ揚げ スティックきゅうり 生揚げのみそ汁	牛乳 セサミトースト	米、食パン、小麦粉、マーガリン、揚げ油、砂糖、ごま	牛乳、絹厚揚げ、みそ、煮干し、ちりめん、ひじき、わかめ	かぼちゃ、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん
24	金	ご飯 回鍋肉 切干大根の中華風サラダ 果物	ココアプリン いりこ	米、ココアプリンの素、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、かえりいりこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが
25	土	ご飯 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 お菓子 果物	米、ビーフン、油、いりごま、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トウモロコシ、ねぎ、しいたけ
27	月	ご飯 ゴーヤチャンプル もやしとわかめのナムル 果物	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、わかめ	もやし、にんじん、たまねぎ、ゴーヤ、キャベツ
28	火	ご飯 あじのマリネ 冬瓜スープ 果物	牛乳 クラッカーサンド (ツナ)	米、揚げ油、小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、アジ、えび、ツナ	とうがん、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ
29	水	ご飯 牛肉の甘辛煮 そうめん汁 果物	牛乳 わらびもち	米、さといも、わらび餅粉、そうめん、砂糖	牛乳、牛肉、みそ、きな粉、ちくわ	かぼちゃ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、オクラ、しょうが
30	木	ご飯 凍り豆腐の卵とじ トマトとじゃこの和え物 果物	牛乳 枝豆 お菓子	米、砂糖、いりごま、油	牛乳、卵、凍り豆腐、ちりめん、わかめ	トマト、にんじん、たまねぎ、えだまめ、にら
31	金	ご飯 夏野菜カレー りっちゃんサラダ 果物	牛乳 パフェ	米、ホットケーキミックス、コーンフレーク、油、マーガリン、アイスクリーム	牛乳、ウインナー、ローズハム、塩こんぶ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、なす、キャベツ、きゅうり、バナナ、にんじん、コーン、いんげん、ミニトマト



4日・11日・18日・25日・31日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。

※

8日・・・梅おむすび作り(幼児組) 9日・・・ジャムサンド作り(幼児組)

28日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)



7月の給食だより

2026年6月30日 ひまわりやすにしこども園

梅雨があければ、本格的に夏がやってきます。日々、暑くなりますが、規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行いましょう。

また、暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物に偏った食事をとると夏バテを起こしてしまいます。バランスの良い食事をとって元気に過ごしましょう。

七夕(たなばた)

七夕は、中国の古い伝説からきています。昔、機を織るのが上手な織女と牛使いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事を怠けるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったと言います。

現在の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。給食では、子どもたちが大好きな唐揚げと野菜を短冊に見立てた短冊サラダ、オクラを使った七夕スープを食べる予定です。



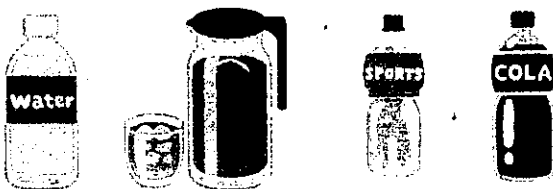
熱中症とは？

気温や湿度が高い時やスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。

放置すると最悪の場合、死に至ることもあります。



普段の水分補給は水や麦茶などにしましょう！汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の摂りすぎになるので注意しましょう！



旬の食材

トウモロコシ

栄養的には炭水化物が一番多く、他には食物繊維やビタミンB群、不飽和脂肪酸も含まれており、善玉コレステロールを増やす働きがあります

濃い緑の皮つきで、ひげが茶色のふさふさしたのを選びましょう。

給食では、焼きとうもろこしにしておやつに食べる予定です。お楽しみに！！

