



		あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食	おやつ	
							午前 ※3歳未満児のみ	午後
1	土	土曜日希望保育					お茶 お菓子	お茶 お菓子
3	月	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・みそ汁・焼きのり	豚肉・わかめ・みそ・焼きのり	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・トマト・玉ねぎ	砂糖・マヨネーズ・ごま・じゃがいも	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
4	火	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜	しらたき・油・砂糖	ごはん	牛乳	牛乳 シュガートースト
5	水	中華うま煮・大豆入り肉そぼろ・果物	豚肉・かまぼこ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖	ごはん	ジュース	牛乳 お菓子
6	木	豚肉の柳川風・和風サラダ・果物・牛乳	豚肉・鶏卵・かつお節・牛乳	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	ごはん	牛乳	お茶 ココア蒸しパン
7	金	じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・果物	鶏ひき肉・みそ・豆腐・かまぼこ・わかめ	なす・人参・玉ねぎ・しょうが・えのきたけ・果物	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
8	土	土曜日希望保育					お茶 お菓子	お茶 お菓子
10	月	なす入り麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・なす・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
12	水	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参・果物缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
13	木	お弁当デー（家庭保育協力日）					お茶 お菓子	お茶 お菓子
14	金	お弁当デー（家庭保育協力日）					お茶 お菓子	お茶 お菓子
15	土	家庭保育協力日					お茶 お菓子	お茶 お菓子
17	月	ボークストロガノフ・野菜のツナあえ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・砂糖・ごま・マヨネーズ	パン	牛乳	牛乳 お菓子
18	火	魚のみそ漬け焼き・青菜の磯香あえ・元気の出るスープ（卵入りカレースープ）	魚・みそ・焼きのり・鶏卵	ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	じゃがいも	ごはん	牛乳	お茶 天かすおにぎり
19	水	《食育の日》 豚肉のしょうが焼き・トマト・冬瓜のみそ汁	豚肉・油揚げ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・トマト・冬瓜・えのきたけ・こねぎ	油・じゃがいも	ごはん	牛乳	ジュース お菓子
20	木	肉豆腐・ひじきサラダ・果物・牛乳	豆腐・豚肉・ひじき・ツナ缶	人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・マヨネーズ	ごはん	ヨーグルト	お茶 ぼっぼ焼き
21	金	お弁当デー（家庭保育協力日）					お茶 お菓子	お茶 お菓子
22	土	土曜日希望保育					お茶 お菓子	お茶 お菓子
24	月	大豆入りドライカレー・フレンチサラダ・果物	豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	油	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
25	火	魚の照り焼き・なすとピーマンの炒め物・そうめん汁	魚・豚肉・みそ・かまぼこ	なす・人参・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・干しいたけ	しらたき・油・砂糖・乾麺（そうめん）	ごはん	牛乳	お茶 フルーツポンチ
26	水	夏野菜入りプルコギ・わかめスープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ・もやし・にら・長ねぎ・果物	春雨・砂糖・ごま油	ごはん	牛乳	ヨーグルト お菓子
27	木	《誕生会献立》サラダうどん・鶏肉のさっぱりレモン焼き・ポイルキャベツ・りんごジャムケーキ	ツナ缶・鶏肉・豆乳	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・レモン果汁・キャベツ	乾麺（うどん）・砂糖・オリーブ油・ホットケーキミックス・ジャム・油	めん	牛乳	ショア お菓子
28	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・みそ汁・焼きのり・牛乳	豚肉・さつま揚げ・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・玉ねぎ	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	ごはん	牛乳	お茶 お菓子
29	土	土曜日希望保育					お茶 お菓子	お茶 お菓子
31	月	炒り豆腐・切干大根とツナのあえもの・焼きのり	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・ツナ缶・焼きのり	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり	しらたき・油・砂糖	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子

*献立内容を変更する場合があります。 *調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。 *小麦粉は米粉に変更する場合があります。
*パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

令和8年度



水分補給をしっかりと

いよいよ夏本番、暑い日が続きます。

こどもは、新陳代謝が活発なため、汗などで体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとる習慣をつけましょう。

野菜の栄養素

トマト、きゅうりなど夏野菜がおいしい季節です。

赤、緑などいろいろな色の野菜がありますが、それぞれ含まれる栄養素が異なります。

いろいろな野菜を組み合わせることで、さまざまな栄養素をとることができます。

野菜を好きと感じるかどうかは、その食材にどれだけ触れてきたかで形成されるといわれています。今は苦手な野菜でも、将来は好きになるかもしれません。食卓にいろいろな野菜を取り入れてみませんか。

ビタミン

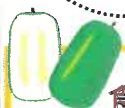
体のなかで、炭水化物がエネルギーに変わる手助けをします。

ミネラル

体の働きの維持・調整に不可欠です。特に、カリウムはナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをし、高血圧の予防にもなります。

食物繊維

整腸作用など、体に良い働きをします。



食育の日 「冬瓜（とうがん）のみそ汁」

冬瓜の旬は夏ですが、「冬」という漢字が入っています。

切らずに丸ごと日陰で保存すると、冬までおいしく食べることができると、この名前がついたといわれています。

家庭で調理するときは、皮を厚めにむいて、中の種をとり、大きめに切って下ゆでしてから使いましょう。

今月の「食育の日」は「冬瓜のみそ汁」としていただきます。