



7月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和8年7月 認定こども園 ゆだ



給食だより



いよいよ夏本番です

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりととり、体力を蓄えましょう。給食でも夏の野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの栄養をサポートしていきます。

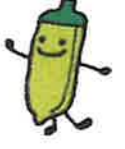
夏は汗をたくさんかくため、水分補給がとても大切です。のどが渇く前に、こまめにお茶や水を飲む習慣をつけましょう。また、暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、3食しっかり食べて元気に夏を乗り切りたいですね。

夏バテ予防のポイント

- ☆ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☆ 水分をこまめにとる
- ☆ 肉・魚・卵・大豆製品などバランスよく食べる
- ☆ 十分な睡眠をとる



夏野菜に親しもう



トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラなどの夏野菜が、おいしい季節です。夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれており、暑い夏の体調管理に役立ちます。ご家庭でもお買い物やお料理のお手伝いを通して、野菜の形大きさの違いを楽しみながら見つけてみてくださいね♪

☆トマト 体力回復に効果的。血圧を低下させたり、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化に作用があります。

☆きゅうり 体を冷やす効果があります。水分とカリウムが多く汗をかく季節にぴったりです。

☆なす 体を冷やす効果があります。便秘の予防・改善血のめぐりもよくします。

☆かぼちゃ 免疫力を高める効果があり、栄養豊富です。

☆オクラ 免疫力を高める効果があり、腸内環境を整え、便通を促進・便秘解消効果もあります。

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料
1	水	ヨーグルト かし	～プールびらき～ あゆつかみ しろごはん あゆの塩焼き 肉じゃが ごまあえ わかめのおつゆ	米/あゆ 塩 人参 玉葱 じゃが芋 こんにゃく 牛こま切 グリンピース 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 ほうれん草 ごま/大根 人参 白菜 わかめ 昆布	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
2 16	木	牛乳 昆布 かし	パン ローストポーク マカロニサラダ かぼちゃの甘煮 白菜スープ	コッペパン/豚ひれ肉 玉葱 しょうが 砂糖 しょうゆ 酒 マカロニ 人参 きゅうり キャベツ 卵 シーチキン マヨネーズ/かぼちゃ 白菜 人参 玉葱 キャベツ もやし じゃが芋 コンソメ	果物 かし 牛乳	2日りんご 16日すいか かし 牛乳
3 17	金	牛乳 かし	ゆかりごはん いんげんのごまみそあえ 3日煮魚 17日鶏肉のてりやき けんちん汁	米 ゆかり/いんげん 人参 キャベツ ごま みそ 砂糖 白身魚・青魚 しょうが /鶏もも肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 大根 ごぼう 豆腐 里芋 いりこ 塩 しょうゆ	果物 かし 牛乳	バナナ かし パック牛乳
4 18	土	牛乳 かし	なす入スパゲティナポリタン いそペポテ 果物 野菜のあえもの	スパゲティ なす 人参 玉葱 しめじ 豚こま切 ピーマン ケチャップ じゃが芋 青のり 塩/オレンジ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
6	月	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き 厚揚げの煮物 りんご入コールスロー ズッキーニスープ	テーブルロール/白身魚 パン粉 ごま 塩/厚揚げ 砂糖 しょうゆ キャベツ きゅうり りんご コーン(粒) マヨネーズ ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 コンソメ	パックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
7	火	牛乳 かし	～七夕～ 食育の日 枝豆ごはん 豚肉のマーマレード焼き おぐらの納豆あえ 星のすまし汁 みかん	米 枝豆 塩/豚ひれ肉 マーマレードジャム しょうゆ おくら 人参 きゅうり 人参 納豆 砂糖 しょうゆ そうめん 人参 星型ふ 昆布/みかん缶	七夕ゼリー かし 牛乳	七夕ゼリー 星型せんべい パック牛乳
8 22	水	100%ジュース かし	パン スパゲティサラダ なすのミートソース焼き キャベツのスープ	ミニクワッパン/スパゲティ 人参 キャベツ きゅうり シーチキン 卵 マヨネーズ なす こめ油 合挽肉 トマトピューレ 玉葱 キャベツ 人参 玉葱 じゃが芋 コーン(クリーム) コンソメ	果物 昆布 かし 牛乳	メロン 昆布 かし 牛乳
9 23	木	牛乳 オレンジ	わかめごはん 魚のてりやき 切干大根のあえもの 高野豆腐の含め煮 みそ汁	米 炊き込みわかめ/白身魚 しょうが 砂糖 しょうゆ 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 ごま 酢 砂糖 しょうゆ/高野豆腐 人参 大根 しめじ 白菜 豆腐 里芋 いりこ みそ	とうもろこし塩ゆで ミニゼリー 牛乳	とうもろこし 塩 ミニゼリー 牛乳
10 31	金	牛乳 かし	夏野菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 トマトのサラダ 果物	米 なす 人参 玉葱 かぼちゃ スズッキーニ いんげん豆 牛こま切 カレールフ ひじき 人参 油揚げ こんにゃく 水菜大豆 砂糖 しょうゆ トマト きゅうり コーン(粒) 酢 砂糖 しょうゆ/バナナ	ヨーグルト かし	ヨーグルト かし
11	土	牛乳 かし	きつねうどん 粉ふきいも 果物 野菜のおかかあえ	うどん 油揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 いりこ じゃが芋 塩/りんご 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり かつを節 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
13 27	月	牛乳 かし	ゆかりごはん キャベツの塩昆布あえ 13日ツナ入卵焼き 27日煮魚 豚汁	米 ゆかり/キャベツ 人参 塩昆布 卵 シーチキン ミックスベジタブル ひじき/白身魚・青魚 しょうが 人参 大根 玉葱 さつま芋 里芋 ごぼう いりこ みそ	ゼリー かし 牛乳	青りんごゼリー かし パック牛乳
14	火	牛乳 かし	お弁当の日		ミニパン 牛乳 チーズ	ミニアンパン パック牛乳 チーズ
15	水	牛乳 バナナ	そうめん 魚のカレー粉焼き チキンサラダ	そうめん 人参 きゅうり 干しいたけ 昆布 塩 しょうゆ 鮭 塩 白ワイン カレー粉 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 コーン(粒) 鶏ささみほくし身	オレンジケーキ 牛乳	ホットケーキMX 卵 砂糖 こめ油 オレンジジュース
21	火	牛乳 かし	ゆかりごはん 春雨のあえもの 魚のみぞれ煮 なすの含め煮 かぼちゃのみそ汁	米 ゆかり/春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ 白身魚・青魚 しょうが 大根 砂糖 しょうゆ/なす こめ油 かぼちゃ 人参 大根 厚揚げ いりこ みそ	果物 昆布 かし 牛乳	すいか 昆布 かし 牛乳
24	金	牛乳 かし	～土用の丑の日～ [26日(日)です] うなぎの柳川丼 焼き夏野菜 キャベツのごまあえ みそ汁	米 うなぎ蒲焼 玉葱 ごぼう 人参 卵/なす かぼちゃ こめ油 キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 人参 大根 白菜 豆腐 いりこ みそ	パックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
25	土		子ども夏まつり			
28	火	ヨーグルト かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き ドレッシングサラダ ビーンズスープ	テーブルロール/鶏もも肉 塩 小麦粉 コーンフレーク キャベツ きゅうり トマト みかん缶詰 青じそドレッシング 水菜大豆 ミックスビーンズ 人参 玉葱 セロリ じゃが芋 いんげん豆 コンソメ	果物 かし 牛乳	メロン かし 牛乳
29	水	牛乳 バナナ	わかめごはん 大豆の五目煮 しらすあえ みそ汁	米 炊き込みわかめ/水菜大豆 人参 ごぼう こんにゃく 昆布 人参 キャベツ ほうれん草 しらす干し 砂糖 しょうゆ 人参 大根 しめじ 白菜 豆腐 里芋 いりこ みそ	オレンジケーキ 牛乳	ホットケーキMX 卵 砂糖 こめ油 オレンジジュース
30	木	牛乳 かし	パン 魚のかおり揚げ 三色ナムル 厚揚げの煮物 春雨スープ	コッペパン/白身魚 青のり 塩 片栗粉 こめ油 もやし 人参 きゅうり 砂糖 しょうゆ ごま油/厚揚げ 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 キャベツ 干しいたけ じゃが芋 春雨 コンソメ	果物 かし 牛乳	すいか かし 牛乳