

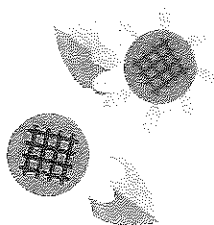
2026年度

7月予定献立表

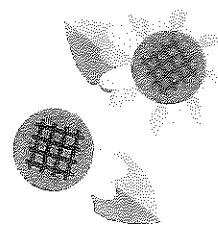
ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 29 水	ごはん 鶏と大根の煮物 磯辺和え 味噌汁 メロン	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/三温糖/食 パン/マーガリン/マ ヨドレ	鶏もも肉/きざみのり /煮干しだし/絹ごし 豆腐/牛乳	ごぼう/大根/にんじ ん/ほうれんそう/え のきたけ/キャベツ/ ほんしめじ/長葱/メ ロン/にんにく/パセ リ	牛乳 ガーリックトースト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.6 g
2 16 30 木	ガバオライス ささみのヘルシーサラダ スープ オレンジ	精白米/菜の花&紅花 油/ごま油/三温糖/ 白ごま(いり)/プレ ミックス粉/マーガリ ン	鶏ひき肉/鶏ささ身/ 油揚げ/牛乳/きな粉	にんにく/玉葱/赤 ピーマン/黄ピーマン /にんじん/キャベツ /水菜/えのきたけ/ ほうれんそう/万能葱 /オレンジ	牛乳 きな粉ホットケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.1 g
3 17 31 金	ごはん 鮭のカレムニエル ワカメと豆腐のサラダ 味噌汁 スイカ	精白米/押麦/薄力粉 /バター/菜の花&紅 花油/三温糖/オリ ブ油	鮭/木綿豆腐/わかめ /まぐろ缶詰/煮干し だし/油揚げ/ヨー グルト/カレー粉/牛乳	キャベツ/きゅうり/ にんじん/長葱/しめ じ/すいか/みかん缶 詰	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.6 g
4 18 土	ごはん 鶏の照焼 コールスロー スープ バナナ	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/オリーブ油 /菓子パン	鶏もも肉/牛乳	キャベツ/きゅうり/ にんじん/玉葱/まい たけ/水菜/バナナ	牛乳 豆乳ドーナツ	エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 28.0 g 食塩相当 1.9 g
6 月	ごはん 肉じゃが きゃべつのおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/じゃがいも /三温糖/マカロニ	牛乳/牛小間/花かつ お/煮干しだし/きな 粉	にんじん/玉葱/小松 菜/キャベツ/にら/ えのきたけ/大根/バ ナナ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.5 g
7 21 火	冷やし五目うどん ポテトサラダ 枝豆 スイカ	うどん/じゃがいも/ さつまいも/菜の花& 紅花油/三温糖/マヨ ドレ	かつお加工品/鶏もも 肉/牛乳	にんじん/しめじ/長 葱/小松菜/大根/ きゅうり/枝豆/すい か	牛乳 大学芋	エネルギー 713 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.2 g
8 22 水	夏野菜カレー フレンチサラダ スープ バナナ	精白米/押麦/じゃがい も/オリーブ油/ ホールコーン缶/食パ ン	豚小間肉/絹ごし豆腐 /生わかめ/油揚げ/ 牛乳/チーズ/カレ ール	にんにく/玉葱/にん じん/なす/ピーマン /キャベツ/きゅうり /バナナ	牛乳 チーズトースト	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.2 g
9 23 木	ごはん カジキの香味焼き 大根サラダ 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/白ごま (いり)/じゃがいも /かたくり粉/菜の花 &紅花油/三温糖	かじき/まぐろ缶詰/ 煮干しだし/絹ごし豆 腐/牛乳	しょうが/長葱/大根 /きゅうり/小松菜/ バナナ	牛乳 いももち	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.4 g
10 24 金	ロールパン チキン南蛮 トマトサラダ スープ メロン	ロールパン/薄力粉/ 菜の花&紅花油/三温 糖/オリーブ油/精白 米	鶏もも肉/絹ごし豆腐 /生わかめ/油揚げ/ ちりめんじゃこ/花か つお/牛乳	玉葱/パセリ/キャベ ツ/トマト/きゅうり /メロン	ほうじ茶 じゃこおにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 25.8 g 食塩相当 2.5 g
11 25 土	煮込みうどん 粉吹き芋 チーズ バナナ	干しうどん/じゃがい も/菓子パン	鶏もも肉/青のり/ チーズ/牛乳	にんじん/大根/ほん しめじ/長葱/ほうれ んそう/バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 1.2 g
13 27 月	ごはん チーズ豆腐ハンバーグ オクラのごま和え 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/ごま(い り)/三温糖/とうも ろこし	絞豆腐/鶏ひき肉/ チーズ/煮干しだし/ 絹ごし豆腐/牛乳	玉葱/オクラ/にんじ ん/もやし/小松菜/ えのきたけ/バナナ	牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.8 g
14 28 火	味噌ラーメン ナムル チーズ スイカ	中華めん(生)/菜の花 &紅花油/コーン缶/ 白ごま(いり)/ごま 油/精白米/マヨドレ	鶏ひき肉/チーズ/ツ ナ缶/焼きのり/牛乳	玉葱/もやし/にんじ ん/きゅうり/ほうれ んそう/すいか	ほうじ茶 ツナのり巻き	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.4 g
15 水 誕 生 会	ふりかけごはん コメカラ(広島県) コーンサラダ ポトフ風スープ オレンジ	精白米/押麦/ごま (いり)/かたくり粉 /菜の花&紅花油/ ホールコーン缶/オ リーブ油/じゃがいも /ぎょうざの皮	ちりめんじゃこ/花か つお/鶏もも肉/牛乳	しょうが/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ 玉葱/パセリ/オレンジ	牛乳 ポテトパイ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.4 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組・うさぎ組は午前牛乳を飲みます。
*園の白米には押麦が入っています。



7月 食事だより



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り、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をさばーとしていきます。

知って得する

食の知恵袋

熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことをいいます。症状の一つに、脱水症状があります。子どもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気付きにくいことがあります。また、地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く脱水症状が悪化することもあります。

熱中症を予防するためには

- 1 こまめに水分を補給する
- 2 通気性のよいゆったりした服を着る
- 3 外遊び時は、帽子を被り、
日陰や冷房の効いた場所で休憩する
- 4 室内遊び時は、
風通しのよい場所を選ぶか、
エアコンなどで温度を管理する



熱中症予防の水分補給としては、ミネラルを含む麦茶がおすすめです。

食育クイズ

Q どうもろこしのひげは何本あるかな？

1. 6本
2. 60本
3. 600本

A 3. 600本

どうもろこしのひげは、粒と同じ数だけあります。どうもろこし1本あたり約600粒あるので、ひげも600本ほどになります。

日本の料理 コメカラ (広島県)

「コメカラ」は広島県東広島市発祥の米粉と地元のお酒を使った唐揚げです。米粉を使っているため油を吸収しにくくカリっとした触感です。冷めても触感が長持ちするのが特長です。