



令和8年7月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料	量 g
1	水	麦茶	ふりかけごはん 小松菜の味噌汁 サバの梅焼き 切干大根煮 パナナ	★ ジャムサンド 牛乳	米 ふりかけ 小松菜 玉葱 えのきたけ 油揚げ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 サバ 梅干し みりん 砂糖 切干大根 人参 さつま揚げ 干し椎茸 油 醤油 ごま油	491 18.0 17.9	
2	木	牛乳	ごはん もやしのスープ ホイコーロー風 ごぼうサラダ かんきつ	★ インドサモサ 麦茶	米 もやし 豆腐 わかめ 昆布出汁 コンソメ 醤油 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 にんにく 砂糖 味噌 甜面醬 片栗粉 油 ごぼう きゅうり 竹輪 酢 ごま油 かんきつ	484 18.2 20.3	
3	金	麦茶	七夕うどん とり天 短冊サラダ ヨーグルト	★ 麩のラスク 牛乳	うどん 人参 オクラ ホールコーン 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 みりん 鶏ささ身 生姜 小麦粉 片栗粉 青のり 油 ハム 大根 きゅうり 酢 砂糖 ごま油 ごま ヨーグルト	467 21.6 20.4	
4	土	麦茶	トマトがけごはん わかめコンソメスープ ヨーグルト	★ ジャム蒸しパン 牛乳	米 豚挽肉 玉葱 キャベツ ピーマン 油 トマト缶 ケチャップ コンソメ 片栗粉 わかめ クリームコーン ヨーグルト 蒸しパン粉 いちごジャム 牛乳	456 16.5 13.8	
6	月	麦茶	ごはん オクラの清汁 鮭の味噌ソースがけ ひじきの煮付け パナナ	★ さつまいももち のむヨーグルト	米 オクラ 人参 なると 煮干し昆布鰹あご出 汁 醤油 食塩 鮭 みりん 生姜 砂糖 味噌 片栗粉 椎茸 ひじき 油揚げ 油 バナナ さつま芋 のむヨーグルト	428 14.5 11.2	
7	火	牛乳	マーボー丼 青梗菜のスープ もやしのナムル メロン	★ かんきつゼリー ウエハース 麦茶	米 豚挽肉 豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 油 青梗菜 玉葱 椎茸 もやし にら ごま油 メロン カップゼリーの素 みかん缶 ウエハース	467 17.7 15.7	
8	水	麦茶	ゆかりごはん マカロニスープ かじきのごま焼き コーンポテト パナナ	★ ももホットケーキ 牛乳	米 ゆかり マカロニ 鶏挽肉 キャベツ 人参 コンソメ 醤油 昆布出汁 油 かじきまぐろ 生姜 みりん ごま じゃが芋 ホールコーン 玉葱 バター パナナ 蒸しパン粉 桃缶	462 16.1 18.1	
9	木	のむヨーグルト	クロワッサン 夏野菜スープ 鶏の唐揚げ風 ウインナー ツナサラダ 枝豆 かんきつ	★ 雑穀ごはん 麦茶	クロワッサン 冬瓜 レタス トマト 玉葱 昆布出汁 コンソメ 醤油 鶏肉 みりん 片栗 粉 しょうが 油 ウインナー ケチャップ ツナ缶 キャベツ じゃが芋 きゅうり マヨネーズ	532 27.9 15.0	
10	金	麦茶	茄子のミートソーススパゲッティ のむヨーグルト 南瓜サラダ バナナ	★ ココア蒸しパン 麦茶	スパゲッティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン エリンギ ケチャップ 食塩 茄子 油 のむヨーグルト 南瓜 きゅうり 玉葱 マヨネーズ パナナ 蒸しパン粉 ピュアココア	447 16.1 11.4	
11	土	麦茶	カレーライス 大根のスープ ヨーグルト	★ ジャムサンド 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 油 カレーウ 大根 昆布出汁 コンソメ 醤油 ヨーグルト 食パン いちごジャム 牛乳	495 19.6 14.3	
13	月	麦茶	チキンライス もやしのスープ マッシュポテト ブロッコリー添え かんきつ	クッキー 牛乳	米 鶏肉 玉葱 ミックスベジタブル バター コンソメ トマト缶 食塩 ケチャップ 油 もやし わかめ 豆腐 醤油 昆布出汁 じゃが芋 ブロッコリー 食塩 かんきつ きりん組のみ卵使用	459 12.9 13.1	
14	火	牛乳	鯵の蒲焼き丼 大根の清汁 豆腐と枝豆の味噌マヨ和え バナナ	★ 大学芋 のむヨーグルト	米 鯵 生姜 醤油 片栗粉 油 砂糖 大根 玉葱 人参 食塩 煮干し昆布鰹あご出汁 豆腐 枝豆 ホールコーン マヨネーズ 味噌 バナナ さつま芋 黒砂糖 砂糖 のむヨーグルト	482 20.0 12.8	
15	水	牛乳	冷やしきつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト	★ 人参おなかチーズおにぎり 麦茶	うどん 人参 小松菜 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 じゃが芋 玉葱 米麴 食塩 ヨーグルト 米 チーズ 削り節	486 20.5 14.4	
16	木	のむヨーグルト	ごはん 麩の味噌汁 かじきのチーズ蒸し焼き 春雨サラダ かんきつ	★ マカロニケチャップ 牛乳	米 白玉麩 人参 葱 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 かじきまぐろ 砂糖 醤油 みりん 生姜 チーズ 春雨 キャベツ 酢 マヨネーズ 食塩 かんきつ マカロニ ベーコン ホールコーン	499 20.9 15.1	

17	金	牛乳	ハヤシライス 冬瓜のスープ 粉ふき芋 バナナ	★ 南瓜ケーキ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン トマト缶 ハヤシルウ 中濃ソース ケチャップ 油 冬瓜 えのきたけ コンソメ 食塩 じゃが芋 青のり バナナ 南瓜 蒸しパン粉	492 17.2 17.8			
18	土	麦茶	鶏丼 じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	★ ジャム蒸しパン 牛乳	米 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 砂糖 醤油 油 じゃが芋 味噌 ヨーグルト 蒸しパン粉 いちごジャム 牛乳	463 19.2 14.1			
21	火	麦茶	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鮭の生姜焼き 切り昆布煮 バナナ	★ 焼きそば 牛乳	米 豆腐 大根 葱 わかめ 味噌 煮干し昆布 鰹あご出汁 鮭 しょうが 片栗粉 砂糖 醤油 みりん 刻み昆布 竹輪 人参 干し椎茸 油 バナナ 蒸し中華麺 豚肉 玉葱 キャベツ	424 20.3 12.1			
22	水	牛乳	ふりかけごはん 具だくさん味噌汁 鶏肉のレモン和え 枝豆入りナムル すいか	★ ツナサンド 麦茶	米 ふりかけ 人参 青梗菜 しめじ 油揚げ 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏肉 食塩 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん レモン果汁 もやし 枝豆 酢 ごま油 すいか スリットドッグロール マヨネーズ	498 21.2 18.7			
23	木	麦茶	カレーソーススパゲッティー 牛乳 さつま芋サラダ かんきつ	★ 梅しらすごはん 麦茶	スパゲッティー 豚挽肉 玉葱 人参 ビーマン エリンギ ケチャップ 中濃ソース カレー粉 醤油 バター 片栗粉 牛乳 さつま芋 きゅうり マヨネーズ 食塩 かんきつ 米 しらす	474 16.5 12.8			
24	金	のむヨーグルト	ごはん バナナ 青菜の清汁 豚肉の甘味噌炒め煮 キャベツとじゃこサラダ	★ サラダうどん 麦茶	米 豆腐 なると 小松菜 さやえんどう 醤油 みりん 食塩 煮干し昆布鰹あご出汁 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく 味噌 砂糖 片栗粉 油 キャベツ しらす 削り節 ごま油	469 19.2 14.4			
25	土	麦茶	そばろ丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ シュガートースト 牛乳	米 豚挽肉 醤油 砂糖 生姜 油 ウインナー じゃが芋 大根 人参 コンソメ 食塩 ヨーグルト 食パン マーガリン グラニュー糖	511 18.4 19.1			
27	月	麦茶	ごはん 冬瓜の味噌汁 サバの香味焼き 人参しりしり風 バナナ	★ オレンジ蒸しパン 牛乳	米 冬瓜 もやし わかめ 味噌 煮干し昆布鰹 あご出汁 サバ 葱 生姜 にんにく ごま油 醤油 人参 ツナ缶 砂糖 みりん ごま バナナ 蒸しパン粉 オレンジジュース みかん缶	438 15.4 17.9			
28	火	牛乳	鶏丼 さつま芋の味噌汁 春雨サラダ かんきつ	★ 人参ちぢみ のむヨーグルト	米 鶏肉 玉葱 水菜 椎茸 砂糖 醤油 油 さつま芋 かぶ 油揚げ 味噌 煮干し昆布鰹あ ご出汁 春雨 大根 人参 酢 食塩 かんきつ 小麦粉 片栗粉 分葱 ピザ用チーズ ごま油	506 18.9 14.3			
29	水	牛乳	食パン 夏野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ バナナ	★ 炊き込みおにぎり 麦茶	食パン レタス オクラ トマト 昆布出汁 コンソメ 醤油 豚挽肉 玉葱 人参 食塩 パン粉 ケチャップ 中濃ソース じゃが芋 きゅうり 玉葱 マヨネーズ バナナ 米	482 19.7 15.9			
30	木	牛乳	冷やしかまぼこうどん カレーポテト ヨーグルト	★ 餃子の皮ピザ 牛乳	うどん 小松菜 かまぼこ 椎茸 油揚げ 砂糖 醤油 煮干し昆布鰹あご出汁 みりん じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン カレー粉 ヨーグルト 餃子の皮 ウインナー ビーマン ケチャップ	497 21.9 19.0			
31	金	牛乳	ごはん 具だくさんスープ 酢鶏 青菜のごまドレ和え バナナ	★ メープル風トースト 牛乳	米 キャベツ 玉葱 ホールコーン しめじ コンソメ 醤油 鶏肉 にんにく 生姜 油 人参 ビーマン ケチャップ 砂糖 酢 片栗粉 小松菜 ごまドレッシング バナナ 食パン	479 17.1 19.5			
今月の平均値				エネルギー	475kcal	たんぱく質	18.7g	脂質	15.8g

食事だより

はじめした梅雨が終わると、夏の厳しい暑さがやってきますね。
引き続き、食中毒に注意することと、こまめに水分を取りましょう。
熱中症予防の水分補給としては、ミネラルを含む麦茶にしましょう。

今月は『夏バテ予防の食材』をご紹介します

① 夏野菜

今月の給食は、トマト・オクラ・茄子・枝豆・冬瓜など旬の夏野菜を取り入れました。栄養価も高く、水分も多く含んでいます。
枝豆は少し塩気をきかせて食べると、熱中症予防にも良いですね。

② ビタミンB1

豚肉や大豆・うなぎは、疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含んでいます。土用の丑の日には、うなぎを食べる習慣がありますね。

③ 香辛料や調味料

にんにくや生姜・カレー粉を使って炒めて食欲を増したり、酢を使った春雨サラダや南蛮漬けもさっぱりしておすすです。
今月の給食には、レモンや梅も使用しています。



*9日(木)

しか組くま組きりん組各クラスで、クラスバイキングを行います。

*13日(月)

きりん組でクッキー作りを行います。

アーモンドパウダーの入ったクッキーミックス粉を使用します。

その他のクラスは、グッドフーズ(保育園用のお菓子を取り扱っている会社)のクッキーです。

*29日(水)

きりん組でおやつ時間に炊き込みごはんを使って、おにぎり作りを行います。