



令和8年7月



給食献立表



日野こども園

日	曜日	献立名	おやつ	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える
1	水	*お楽しみメニュー* ♪夏野菜の肉味噌丼	⑦オレンジケーキ	豚挽肉 味噌 卵 豚ヒレ肉	米 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 ケーキマーガリン 油 ホットケーキミックス	人参 ビーマン トマト 玉ねぎ なすび もやし 生姜 黄パプリカ ズッキーニ 小松菜 きゅうり コーン ゼリー マーレードジャム オレンジジュース100%
2	木	食パン 野菜スープ ウインナー入り炒り卵 チーズ	0・1歳児:お菓子 2~5歳児 アイス お菓子	シーチキン 豆腐 ウインナー 卵 チーズ	食パン じゃが芋 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ 枝豆
3	金	わかめご飯 栄養金平 きゅうりの酢の物 果物 *家族ふれあいの日*	牛乳 お菓子	わかめ 鶏肉 厚揚げ 牛乳 シーチキン	米 こんにやく 油 ごま	人参 ビーマン ごぼう しいたけ きゅうり もやし オレンジ
4	土	*家族ふれあいの日* お弁当	お菓子			
6	月	ご飯 春雨スープ わかめ入り炒り卵 果物	ミルク お菓子	ちくわ 豆腐 卵 牛乳 わかめ スキムミルク	米 緑豆春雨 油	人参 小松菜 玉ねぎ コーン 黄桃缶
7	火	七夕素麺 枝豆 星型ハンバーグ	七夕ゼリー 星型せんべい	卵 合挽肉	素麺	人参 オクラ 枝豆 七夕ゼリー
8	水	*なかよしメニュー* ご飯 ポークビーンズカレー つるりん豆腐 果物	⑦トマトジャムヨーグルト お菓子	豚肉 大豆水煮 豆腐 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 油 アレルゲンフリーカレールウ	人参 いんげん 玉ねぎ コーン きゅうり しめじ トマト キウイ レモン果汁
9	木	ご飯 冬瓜のすまし汁 白和え 青ねぎ卵焼き	0・1歳児:お菓子 2~5歳児 アイス お菓子	ちくわ 豆腐 卵	米 油 こんにやく ごま	人参 青ねぎ 玉ねぎ 冬瓜 ほうれん草 しめじ
10	金	ゆかりご飯 ハンバーグ ♪ささみのコールスロー 高野煮 *家族ふれあいの日*	⑦たこ焼き風ポテト 牛乳	合挽肉 ささみ かつお粉 高野豆腐 牛乳 青のり	米 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 油	人参 きゅうり キャベツ コーン
11	土	*家族ふれあいの日* コッペパン ミルクスープ 豆腐のふわふわ揚げ ヨーグルト	お菓子	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 豆腐のふわふわ揚げ	コッペパン じゃが芋 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ
13	月	鯖のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー 果物	⑦シリアルヨーグルト お菓子	鯖 ベーコン 牛乳 スキムミルク	米 ノンエッグマヨネーズ 油 シリアル	人参 ほうれん草 もやし コーン パインアップル
14	火	ご飯 味噌汁 トマトマリネ 豆腐卵焼き	ミルク カンパン お菓子	ちくわ 豚肉 味噌 卵 豆腐 スキムミルク	米 里芋 油 オリブオイル	人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき トマト パセリ
15	水	♪ピザ風サンド コンソメスープ 果物	⑦焼きとうもろこし	ハム チーズ 鶏肉	食パン じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー コーン パナナ とうもろこし
16	木	ご飯 高野の煮物 海藻サラダ 野菜入り卵焼き	0・1歳児:お菓子 2~5歳児 アイス お菓子	えび 鶏肉 高野豆腐 卵 シーチキン 海藻ミックス	米 油 青じそドレッシング	人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし コーン グリンピース
17	金	チャーハン コーンの中華スープ もやしナムル 中華きゅうり *家族ふれあいの日*	牛乳 お菓子	卵 鶏肉 豆腐 カニカマ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 ごま	ミックスベジタブル 人参 青ねぎ 玉ねぎ コーン もやし きゅうり コーンクリーム缶 ほうれん草
18	土	コッペパン クリームシチュー 唐揚げ プリン	お菓子	鶏肉 プリン	コッペパン じゃが芋 油 シチュールウ 小麦粉	人参 ほうれん草 玉ねぎ
21	火	ご飯 豚カツ 卵入りキャベツサラダ 果物	牛乳 お菓子	豚肉 卵 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ コーン パイン缶
22	水	ご飯 厚揚げの中華煮 小松菜のごま和え バイクドポテト	⑦飲むヨーグルト お菓子	豚肉 厚揚げ 大豆水煮 牛乳 スキムミルク	米 ごま油 ごま 油 じゃが芋	人参 いんげん 玉ねぎ コーン しいたけ 小松菜 きゅうり
23	木	ロールパン 豆乳スープ チーズ入り炒り卵 トマト	0・1歳児:お菓子 2~5歳児 アイス お菓子	えび 豆腐 豆乳 卵 牛乳 チーズ	ロールパン じゃが芋 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ いんげん トマト
24	金	*夏まつりメニュー* 焼きそば たこ焼き フライドポテト 果物	⑦お楽しみゼリー	かつお粉 豚肉 青のり アガー	中華麺 油 たこ焼き じゃが芋	人参 キャベツ フルーツカクテル缶 りんご(0~5歳児) オレンジ(4~5歳児) オレンジ・ぶどうジュース100% みかん缶
25	土	*家族ふれあいの日* コッペパン トマトスープ チキンナゲット ゼリー	お菓子	鶏肉	コッペパン じゃが芋 油 小麦粉	人参 ホールトマト缶 玉ねぎ ブロッコリー フルーツゼリー
27	月	ご飯 白身魚の照り焼き 冬瓜の煮浸し 果物	ミルク お菓子	白身魚 スキムミルク	米 片栗粉	人参 ほうれん草 冬瓜 コーン パナナ
28	火	ご飯 夏野菜スープ じゃが玉サラダ トマト	⑦クリームヨーグルト お菓子	鶏肉 豆腐 シーチキン 卵 牛乳 スキムミルク	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 生クリーム	人参 かぼちゃ 玉ねぎ ズッキーニ コーン きゅうり トマト
29	水	サラダうどん きすの天ぷら ゆで卵	スイカ	ハム きす 卵	うどん 油 小麦粉 ごまドレッシング	人参 きゅうり レタス コーン すいか
30	木	ご飯 バイタンスープ 大豆の中華和え 果物	0・1歳児:お菓子 2~5歳児 アイス お菓子	ちくわ 豆腐 カニカマ 蒸し大豆	米 じゃが芋 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 きゅうり もやし りんご
31	金	トマトハヤシライス ブロッコリーサラダ ♪鶏胸肉の竜田焼き	牛乳 お菓子	牛肉 シーチキン 鶏胸肉 牛乳	米 じゃが芋 油 片栗粉 ブラウンシチュールウ ノンエッグマヨネーズ	人参 グリンピース 玉ねぎ ホールトマト缶 ブロッコリー きゅうり コーン 生姜



栄養士だより



* 7日(火)七夕まつり会です。七夕メニューになっています。

* 10日(金)5歳児は給食をお弁当箱に詰める日です。お弁当箱・ナフキンの用意をお願いします。



* 全園児、完全給食です。

* 0~2歳児は、空のお弁当箱・スプーン・フォークはいりません。

* 3~5歳児は、空のお弁当箱を持たせてください。

* 暑くなってきましたので、こまめに水分補給をしています。園で補充をしていますが、水分を多めに持たせてください。



* 初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べていただきますようお願いいたします。今月の新食材は赤字にしています。

* ♪は新メニューです。おやつ⑦は手作りおやつです。



七夕に豊作を願う

7月7日の七夕は、星に願いごとをするだけでなく、農作物の実りや人々の健康を祈ったともいわれています。七夕飾りには、野菜をかたどった飾りで豊作を、あみ飾りで大漁を願う風習もありました。短冊に願いを込めながら、季節の自然や食べものの恵みに感謝するきっかけにできるといいですね。

