令和8年度

7月 こんだてひょう

年間目標：食の楽しさ、大切さがわかる　月間目標：適切な食行動ができる

梅雨が明ければいよいよ本格的な夏がやってきます。気温も高くなるこの季節、暑さで食欲もなくなり体力の低下につながります。しっかり栄養を摂り、暑さに負けない身体を作りましょう♪

	1（水）	2（木）	3（金）
献立	筑前煮 ごま酢和え 茄子のみそ汁 フルーツ	ひんやりきつねうどん 野菜と豚肉のみそ炒め フルーツ	カレー豆腐 ひじき入りサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ
材料	鶏肉、ごぼう、人参 干し椎茸、こんにゃく じゃが芋、三度豆、麩 胡瓜、カニカマ、わかめ 茄子、油揚げ、ねぎ	豚肉、うどん、玉ねぎ 人参、かまぼこ、油揚げ ねぎ、ピーマン キャベツ	合挽き肉、豆腐、人参 玉ねぎ、グリンピース 南瓜、ひじき、胡瓜 コーン缶、キャベツ
おやつ	ホットケーキ・牛乳	ちりめんじゃこおにぎり お茶	クラッカーサンド・牛乳

	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）
献立	ひじき入り玉子焼き 茄子のみそ炒め ポテトスープ フルーツ	〈七夕お楽しみ会〉 タコライス・胡瓜スティック フライドポテト ポークビッツ そうめん汁・フルーツ	南瓜のそぼろ煮 胡瓜の昆布和え むらくも汁 フルーツ	プルコギ丼 野菜のゆかり和え わかめのみそ汁 フルーツ	魚のソース焼き じゃが芋のきんぴら えのきのみそ汁 フルーツ
材料	鶏ひき肉、卵、ひじき 人参、玉ねぎ、茄子 ピーマン、油揚げ じゃが芋、ウインナー	合挽き肉、玉ねぎ キャベツ、トマト じゃが芋、ポークビッツ 胡瓜、人参、オクラ チーズ・素麺	鶏ひき肉、鶏肉、南瓜 玉ねぎ、グリンピース 胡瓜、卵、人参 チンゲン菜、昆布	豚肉、玉ねぎ、人参 ニラ、キャベツ ちりめんじゃこ、豆腐 わかめ、ねぎ	魚の切り身、じゃが芋 人参、三度豆、油揚げ えのき、小松菜 玉ねぎ
おやつ	ちくわパン・牛乳	七夕ゼリー梅シロップがけ 牛乳	うどんかりんとう・牛乳	ヨーグルト・枝豆・お茶	黒糖蒸しパン・牛乳

	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）
献立	鉄火煮 トマトとわかめのサラダ 麩のすまし汁 フルーツ	みそ風味肉じゃが ツナ和え かき玉汁 フルーツ	鶏肉のマーマレード焼き 酢の物 豆腐のみそ汁 フルーツ	茄子のミートスパゲティ コーンサラダ コンソメスープ フルーツ	魚のポテサラ焼き マカロニソテー ほうれん草のすまし汁 フルーツ
材料	牛肉、厚揚げ、大豆 人参、こんにゃく グリンピース、玉ねぎ ミニトマト、わかめ えのき、麩、ねぎ	豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、じゃが芋 ねぎ、ツナ缶、キャベツ 胡瓜、卵、もやし	鶏肉、キャベツ、人参 胡瓜、わかめ ちりめんじゃこ、豆腐 ねぎ、玉ねぎ	スパゲティ、豚ひき肉 玉ねぎ、人参、茄子 キャベツ、コーン缶 チンゲン菜、しめじ	魚の切り身、じゃが芋 人参、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ えのき、麩、ほうれん草
おやつ	ココアカップケーキ・牛乳	夏野菜のケークサレ・牛乳	コーン入り焼きコロッケ 牛乳	ジャムサンド・牛乳	シュガーラスク・牛乳

	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）
献立	海の日	鶏のバンバンジー焼き キャベツと みかん缶のサラダ 南瓜のみそ汁 フルーツ	魚の照り焼き キャベツと 高野豆腐の煮びたし コンソメスープ フルーツ	焼きそば 胡瓜スティック じゃが芋と きのこのみそ汁 フルーツ	南瓜のコロッケ トマトと胡瓜の南蛮酢 わかめのスープ フルーツ
材料		鶏肉、キャベツ、胡瓜 みかん缶、人参、南瓜 玉ねぎ、油揚げ わかめ	魚の切り身、高野豆腐 キャベツ、人参、えのき 玉ねぎ、オクラ	豚肉、中華麺、キャベツ 人参、ピーマン 玉ねぎ、もやし、胡瓜 じゃが芋、しめじ、ねぎ	合挽き肉、南瓜 じゃが芋、玉ねぎ ミニトマト、胡瓜 キャベツ、人参、わかめ ちりめんじゃこ、豆腐
おやつ		麩のラスク・牛乳	ツナカレートースト・牛乳	マカロニのあべかわ・牛乳	ミルク餅・牛乳

	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	31（金）
献立	牛肉のしぐれ煮 キャベツの 玉子そぼろ和え 厚揚げのみそ汁 フルーツ	シーフードたこ焼き風 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ	煮魚 ごま和え 金時煮豆 豆腐のすまし汁 フルーツ	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	魚のケチャップ煮 キャベツのレモン和え 切干大根のみそ汁 フルーツ
材料	牛肉、ごぼう、玉ねぎ 糸こんにゃく、キャベツ 人参、卵、じゃが芋 厚揚げ、ねぎ	むきエビ、ちくわ、ねぎ キャベツ、人参、じゃが芋 ちりめんじゃこ、胡瓜 緑豆春雨、コーン缶 みかん缶、玉ねぎ	魚の切り身、金時豆 キャベツ、人参 ほうれん草、豆腐 えのき、ねぎ、わかめ 玉ねぎ	豚肉、玉ねぎ、南瓜 ピーマン、人参 キャベツ、胡瓜 コーン缶、チーズ じゃが芋	魚の切り身、キャベツ 胡瓜、人参、切干大根 南瓜、わかめ、ねぎ
おやつ	フライドポテト・牛乳	冷やしぜんざい・お茶	バナポン・牛乳	ちんすこう・牛乳	お好み焼き・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食（ごはん等）は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
15日（水）は、クッキング（コーン入り焼きコロッケ）をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。

みずほ保育園