



7月 給食だより



令和8年度 野里こども園

今月のねらい・・・暑さに負けない体をつくる

日/曜日	献立名		材料名	旬の食材	トマト ゴーヤ すいか	ピーマン 胡瓜 とうもろこし	オクラ 冬瓜 なす 枝豆 メロン
	通常食	離乳食					
	★かみかみメニュー						
1/水	ごはん ★鶏肉と野菜の照り焼き キャベツのコンソメスープ	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのコンソメスープ	米 さつま芋 砂糖 片栗粉	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 エリンギ 蓮根 ピーマン 白葱 キャベツ えのき パセリ		
2/木	マーボーなす丼 ニラともやしの中華スープ チーズ	五分粥 豚肉と野菜の煮物 ニラともやしの中華スープ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ 牛乳	玉葱 人参 なす 白葱 干し椎茸 生姜 ニラ もやし コーン えのき わかめ		
3/金	五目うどん さつま芋のサラダ 果物	鶏肉と野菜の煮込みうどん 果物	うどん(乾) 砂糖 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 牛乳	玉葱 大根 人参 青葱 しめじ ごぼう 南瓜 ブロッコリー 胡瓜 果物		
4/土	塩ラーメン 果物 チーズ	豚肉と野菜の煮込み ラーメン 果物	中華麺 ごま油 ごま	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし コーン 青葱 果物		
6/月	七夕メニュー 鮭のちらし寿司 三色野菜のツナ和え ばち汁 すいか	五分粥 鮭と野菜の煮物 ばち汁 すいか	米 砂糖 ごま 素麺	鮭 卵 ツナ 油揚げ 牛乳	胡瓜 ほうれん草 人参 ブロッコリー もやし 玉葱 オクラ すいか		
7/火	ごはん ★豚肉と野菜の生姜焼き 冬瓜と卵の味噌汁	五分粥 豚肉と野菜の煮物 冬瓜と卵の味噌汁	米 砂糖	豚肉 卵 味噌 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ もやし 生姜 冬瓜 小松菜 えのき		
8/水	ごはん カレイのごまパン粉焼き 南瓜サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	五分粥 カレイと野菜の煮物 豆腐とわかめのすまし汁	米 パン粉 ごま 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	カレイ 木綿豆腐 油揚げ きな粉 牛乳	パセリ 南瓜 人参 胡瓜 玉葱 えのき 青葱 わかめ		
9/木	ごはん ひじき入りつくね 豆苗のごまサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 玉葱と油揚げの味噌汁	米 片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ	鶏肉 木綿豆腐 大豆 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	玉葱 ひじき もやし 青葱 生姜 豆苗 胡瓜 人参 キャベツ 大根 しめじ わかめ		
10/金	中華丼 ワンタンスープ 果物	五分粥 豚肉と野菜の煮物 ワンタンスープ 果物	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ワンタンの皮 小麦粉 バター	豚肉 牛乳	玉葱 白菜 人参 生姜 干し椎茸 ピーマン 南瓜 もやし ニラ 白葱 果物		
11/土	肉うどん 果物 チーズ	豚肉と野菜の煮込みうどん 果物	うどん(乾) 砂糖	豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	玉葱 人参 白葱 果物		
13/月	ごはん 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ	五分粥 鶏肉と野菜の卵とじ	米 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 高野豆腐 卵 ツナ 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース ブロッコリー コーン 胡瓜 クールアガー ぶどうジュース		
14/火	夏野菜のカレーライス フルーツヨーグルト	五分粥 豚肉と野菜の煮物 フルーツヨーグルト	米 ジャガ芋	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 なす 南瓜 オクラ トマト コーン りんご みかん(缶) もも(缶)		
15/水	ごはん カレイのマヨチーズ焼き ほうれん草のおかか和え かき玉汁	五分粥 カレイと野菜の煮物 かき玉汁	米 マヨネーズ 片栗粉 麩 バター 砂糖	カレイ チーズ かつお節 卵 牛乳	パセリ ほうれん草 人参 もやし キャベツ コーン 玉葱 えのき わかめ		
16/木	ごはん ★ささみとゴーヤのかき揚げ キャベツと人参の甘酢和え 麩とわかめのすまし汁	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 麩とわかめのすまし汁	米 ジャガ芋 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 麩	鶏肉 大豆 ツナ 牛乳	ゴーヤ 玉葱 人参 胡瓜 コーン キャベツ えのき ブロッコリー わかめ		

17/金	ミートソーススパゲティ 大根のスープ 果物	豚肉と野菜の煮込み スパゲティ 大根のスープ 果物	スパゲティ 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ ピーマン パセリ 大根 トマト(缶) えのき 小松菜 果物
18/土	ホイコーロー丼 果物 チーズ	五分粥 豚肉と野菜の煮物 果物	米 砂糖	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	生姜 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし 果物
21/火	ビビンバ 胡瓜昆布 わかめスープ	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨 小麦粉 バター マーマレード	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	もやし 人参 ピーマン 玉葱 生姜 青葱 胡瓜 ブロッコリー 塩昆布 わかめ オレンジジュース
22/水	ごはん カレー肉じゃが ★切干大根とチンゲン菜の マヨボン和え	五分粥 豚肉と野菜の煮物	米 ジャガ芋 麩 砂糖 糸こんにゃく マヨネーズ ごま 小麦粉 バター コーンスターチ	豚肉 ツナ かつお節 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 切干大根 胡瓜 チンゲン菜
23/木	ごはん 鮭の南蛮揚げ キャベツのゆかり和え えのきのすまし汁	五分粥 カレイと野菜の煮物 えのきのすまし汁	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 麩	鮭 カレイ ハム 牛乳	生姜 レモン キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 ゆかり えのき 青葱 わかめ
24/金	味噌ラーメン 小松菜ともやしのナムル 果物	豚肉と野菜の煮込み ラーメン 果物	中華麺 ごま ごま油 砂糖	豚肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし コーン 青葱 小松菜 胡瓜 果物
25/土	ハヤシライス 果物 チーズ	ごはん 豚肉と野菜の煮物 果物	米 ジャガ芋 小麦粉 バター	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 果物
27/月	お弁当の日	お弁当の日	砂糖	牛乳	りんごジュース クールアガー みかん(缶)
28/火	梅じゃこ枝豆のごはん スパゲティサラダ 鶏団子のすまし汁	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 鶏団子のすまし汁	米 ごま スパゲティ マヨネーズ 片栗粉	ちりめんじゃこ 枝豆 ツナ ヨーグルト 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	梅干し 人参 胡瓜 コーン キャベツ 玉葱 ブロッコリー しめじ 生姜 青葱
29/水	豆腐の五目丼 南瓜と油揚げの味噌汁 チーズ	五分粥 豚肉と野菜の煮物 南瓜と油揚げの味噌汁	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 バター ココア	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト チーズ 生クリーム 牛乳	生姜 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 南瓜 もやし しめじ 小松菜
30/木	パースデーメニュー ごはん★カレー風味からあげ じゃこサラダ ほうれん草のスープ	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のスープ	米 小麦粉 片栗粉 油 ジャガ芋	鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	胡瓜 もやし 人参 玉葱 ブロッコリー コーン ほうれん草 えのき わかめ
31/金	ごはん ボークビーンズ ひじきサラダ	五分粥 豚肉と野菜の煮物	米 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	玉葱 人参 南瓜 しめじ トマト(缶) パセリ ひじき 胡瓜 コーン キャベツ

今月の手作りおやつ	
8/水	きな粉の蒸しパン
10/金	南瓜のソフトクッキー
13/月	ぶどうゼリー
15/水	麩のラスク
21/火	オレンジマフィン
22/水	ごまクッキー
27/月	フルーツゼリー
29/水	マーブルケーキ

暑さも日々増していき、本格的な夏が始まります。暑い日が続くと食欲が落ちたり、冷たい飲み物を摂りがちになります。これは、暑さの影響によって、消化器官の働きが弱まるからです。規則正しい生活、バランスの良い食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心掛けましょう。



簡単！熱中症対策ドリンクレシピ

熱中症の症状は、水分や塩分の不足により引き起こされます。適度に熱中症対策ドリンクを飲んで、体が失ったものを補うようにしましょう。

<材料> (500ml分)

レモン 8g
砂糖 20g
塩 1g



<作り方>

- ① 白湯500mlに全て材料を入れて、よく混ぜる。
 - ② 冷蔵庫で冷やせば完成！
- ※冷蔵庫で保管し、24時間を目安に飲み切ってください。
- ※冷蔵庫から出してすぐのものは、子どもには冷たすぎるので、少し常温に戻してから飲みましょう。

夏バテしない 5つのポイント

- ☆早寝早起き朝ごはん
- ☆栄養バランスの良い食事
- ☆適度な運動
- ☆こまめに水分補給
- ☆しっかり睡眠

