

令和8年度



こんだてひょう



今月の食育目標：夏野菜を育てよう

日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料		
1	水	ご飯	米・強化米	牛乳	16	木	ご飯	米・強化米	牛乳		
		鶏肉のあんかけ	鶏肉・しめじ・セーマン・醤油・三温糖・だし・片栗粉	ふかし芋			カレーの煮付け	カレー・生姜・醤油・三温糖	きな粉パン		
		大豆のトマト煮	大豆・牛挽肉・玉葱・ニンニク・トマト缶・小麦粉・ケチャップ・塩・コショウ				ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・レタス・きゅうり・パプリカ・酢・油・塩	食パン・きな粉・バター		
		ひじきの炒め物	ひじき・人参・コン・グリビース・醤油・三温糖・ごま油				小松菜の煮浸し	小松菜・人参・しめじ・油揚げ・だし・醤油・三温糖	三温糖		
2	木	みそ汁	切干大根・わかめ・鰹節・昆布・みそ		17	金	◆ひつつみ	鶏肉・白菜・えのき・ごぼう・小麦粉・鰹節・昆布・醤油・みりん			
		たこ飯	米・強化米・たこ・昆布・醤油・三温糖・酒・みりん	牛乳			ご飯	米・強化米	牛乳		
		卵焼き	卵・だし・醤油・三温糖	スライスチーズ			鶏肉の照り焼き	鶏肉・玉葱・さつま芋・醤油・三温糖	ミレービスケット		
		きゅうりの酢の物	きゅうり・みょうが・わかめ・ちくわ・ごま・酢・三温糖・醤油	胚芽ビスケット			切干大根の旨煮	切干大根・人参・インゲン・油揚げ・醤油・三温糖・だし			
3	金	じゃが芋の炒め物	じゃが芋・人参・インゲン・コン・塩・醤油		18	土	みそ汁	小松菜・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
		ずまし汁	ほうれん草・しめじ・豆腐・鰹節・昆布・醤油・塩				フルーツ	オレンジ			
		食パン(イゴジヤム)	食パン・イゴジヤム	牛乳			冷やしうどん	うどん・豚肉・きゅうり・玉葱・葱・コン・鰹節・昆布・醤油・三温糖	牛乳		
		タンダーチキン	鶏肉・ブロッコリー・ニンニク・ヨーグルト・カレー粉・醤油・塩	ごはんのおやき			大根サラダ	大根・人参・ツナ・酢・油・塩	野菜スティック		
4	土	じゃが芋のサラダ	じゃが芋・人参・ツナ・コン・酢・油・塩		21	火	デザート	ゼリー			
		★ガスバチョ	トマト・きゅうり・ピーマン・玉葱・ニンニク・トマト缶・オリーブ油・コンソメ				ご飯	米・強化米	牛乳		
		フルーツ	オレンジ				豚肉の炒め物	豚肉・玉葱・キャベツ・パプリカ・ニンニク・醤油・三温糖	ヨーグルト		
		ひきチャーハン	米・強化米・豚挽肉・ひじき・玉葱・人参・葱・塩・コショウ・ごま油	牛乳			じゃが芋のごま酢和え	じゃが芋・人参・ちくわ・ごま・酢・醤油・三温糖・ごま油	普通牛乳		
6	月	切干大根のサラダ	切干大根・きゅうり・コン・酢・三温糖・醤油	普通牛乳	22	水	おぼろ豆腐	おぼろ豆腐・鰹節・だし・醤油	普通牛乳		
		スープ	キャベツ・グリビース・中華だし・醤油・塩・コショウ	ミルクスティック			みそ汁	なす・もやし・豆腐・鰹節・昆布・みそ	普通牛乳		
		フルーツ	バナナ				ご飯	米・強化米	牛乳		
		ご飯	米・強化米	牛乳			ハマチの照り焼き	ハマチ・生姜・醤油・三温糖	クッキー		
7	火	厚揚げのミートソース	厚揚げ・豚挽肉・人参・玉葱・パセリ・ケチャップ・三温糖・塩	レーズンパン	23	木	切干大根の梅和え	切干大根・きゅうり・人参・梅干・ごま・だし・醤油・三温糖	小麦粉・三温糖・バター		
		マカロニサラダ	マカロニ・ツナ・きゅうり・パプリカ・コン・酢・塩・油				みそ汁	南瓜・なめこ・葱・鰹節・昆布・みそ	塩		
		粉ふき芋	じゃが芋・青のり・塩				フルーツ	バナナ			
		わかめスープ	大根・わかめ・コンソメ・醤油・塩				ご飯	米・強化米	牛乳		
8	水	☆七夕メニュー☆			24	金	卵焼き	卵・ツナ・玉葱・醤油・三温糖	すいか		
		七夕そうめん	そうめん・かまぼこ・きゅうり・人参・オクラ・卵・鰹節・昆布	牛乳			五目大豆	大豆・ひじき・人参・椎茸・グリビース・だし・醤油・三温糖			
		さつま芋の天ぷら	さつま芋・小麦粉・ベーキングパウダー・塩	ゼリー			南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖			
		フルーツ	すいか				みそ汁	切干大根・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
9	木	ご飯	米・強化米	牛乳	25	土	ロールパン	ロールパン	牛乳		
		鶏肉と卵の炒め物	鶏肉・卵・玉葱・人参・グリビース・塩・醤油	牛乳			白身魚のフリッター	ヒラメ・小麦粉・ベーキングパウダー・塩・コショウ	おにぎり		
		もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油	ういろう			タルタルサラダ	キャベツ・きゅうり・パプリカ・ヒュルス・卵・マヨネーズ・塩・コショウ	米・強化米・梅干		
		南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖				スープ	玉葱・人参・ブロッコリー・コンソメ・醤油・塩・コショウ	鰹節・醤油・塩		
10	金	みそ汁	切干大根・小松菜・鰹節・昆布・みそ		26	日	デザート	ゼリー			
		枝豆ご飯	米・強化米・枝豆・刻み昆布・塩・酒	牛乳			ピラフ	米・強化米・ウイナ・玉葱・人参・グリビース・パセリ	牛乳		
		鯖のムニエル	鯖・小麦粉・バター・塩・コショウ	芋もち			ツナサラダ	ツナ・キャベツ・コン・酢・油・塩	畑のスナック		
		水菜のサラダ	水菜・玉葱・パプリカ・チーズ・マヨネーズ・塩				スープ	大根・わかめ・コンソメ・醤油・塩			
11	土	ひじきの炒め煮	牛肉・ひじき・人参・ピーマン・醤油・三温糖・ごま油		27	月	フルーツ	もも缶			
		みそ汁	白菜・えのき・葱・鰹節・昆布・みそ				ご飯	米・強化米	牛乳		
		☆誕生日会メニュー☆					鶏肉の炒め物	鶏肉・パプリカ・玉葱・醤油・三温糖	カル鉄スティック		
		ハヤシライス	米・強化米・牛肉・玉葱・なす・人参・エリンギ・しめじ	牛乳			さつま芋のサラダ	さつま芋・きゅうり・コン・マヨネーズ・塩			
12	日	コールスローサラダ	キャベツ・きゅうり・千しぶどう・コン・ツナ・酢・油・塩	プリンアラモード	28	火	ひじきの炒め煮	ひじき・人参・しめじ・グリビース・醤油・三温糖・ごま油			
		フルーツ	メロン				みそ汁	大根・油揚げ・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
		そばろ丼	米・強化米・鶏挽肉・卵・人参・ほうれん草・だし・片栗粉・醤油・三温糖	牛乳			ご飯	米・強化米	牛乳		
		白菜のおかか和え	白菜・パプリカ・鰹節・だし・醤油・三温糖	ねじりん棒			高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐・ニンニク・酢・醤油・三温糖・酒・片栗粉	普通牛乳		
13	月	みそ汁	豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ		29	水	南瓜のごま酢和え	南瓜・アスパラ・ごま・酢・醤油・三温糖	普通牛乳		
		フルーツ	バナナ				すまし汁	白菜・えのき・小松菜・鰹節・昆布・醤油・塩			
		ご飯	米・強化米	牛乳			フルーツ	オレンジ	牛乳		
		鯿のフライ	鯿・米粉・パン粉・塩・コショウ・ケチャップ	わらび餅			牛肉の甘辛煮	米・強化米	普通牛乳		
14	火	夏野菜サラダ	厚揚げ・スッパ・ニン・南瓜・トマト・にんにく・酢・三温糖・醤油・ごま油		30	木	ひじき納豆	牛肉・玉葱・人参・大根・葱・醤油・三温糖	スコーン		
		春雨スープ	春雨・玉葱・人参・小松菜・中華だし・醤油・塩				みそ汁	納豆・ひじき・醤油・ごま油	小麦粉・ベーキングパウダー		
		フルーツ	すいか				フルーツ	南瓜・もやし・しめじ・鰹節・昆布・みそ	バター・三温糖・塩・牛乳		
		ご飯	米・強化米	牛乳			フルーツ	オレンジ	プルーン		
15	水	豚しゃぶと冬瓜の梅だれ	豚肉・冬瓜・塩・酒・だし・梅干し・生姜・醤油・片栗粉	牛乳	31	金	★トルティージャ	米・強化米	牛乳		
		きゅうりの酢の物	きゅうり・わかめ・しらす・酢・三温糖・醤油	ブルーベリーパイ			卵・玉葱・じゃが芋・塩・オリーブ油	◆豆しとぎ			
		高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参・グリビース・だし・醤油・三温糖				人参のごま和え	人参・ほうれん草・ごま・醤油・三温糖	枝豆・米粉・小麦粉・砂糖		
		みそ汁	玉葱・えのき・豆腐・鰹節・昆布・みそ				キャベツのサラダ	キャベツ・パプリカ・コン・パム・酢・油・塩	塩		
16	木	ご飯	米・強化米	牛乳	32	土	しめじ・わかめ・コンソメ・醤油・塩・コショウ				
		厚焼し卵	卵・鶏挽肉・玉葱・セーマン・だし・醤油・三温糖	ゆでとうもろこし			ご飯	米・強化米	牛乳		
		大豆の煮物	大豆・人参・糸こんにゃく・ひじき・だし・醤油・三温糖				鮭の照り焼き	米・強化米	普通牛乳		
		さつま芋の炒め物	さつま芋・三温糖・塩				炒めビーフン	ビーフン・豚挽肉・椎茸・ピーマン・玉葱・醤油・塩・ごま油	さつま芋スティック		
17	金	すまし汁	大根・しめじ・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩				33	日	花野菜のサラダ	ブロッコリー・きゅうり・トマト・マヨネーズ・塩	さつま芋・塩
									みそ汁	豆腐・人参・葱・鰹節・昆布・醤油・塩	三温糖

【7月の行事食】
・2日 半夏生（たこ）
・7日 セツ

【旬の夏野菜を食べて、夏を元気に過ごそう】 夏になると食欲が落ちて夏バテや熱中症のリスクが高まります。予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝食を必ず食べること、栄養バランスのよい食事をとること、こまめに水分補給を行うこと、冷たい物のとり過ぎに気を付けることが大切です。園では、元気な身体を作るために、旬の野菜を食べる事を大切にしています。7月の献立では、ズッキーニ、オクラ、トマトとうもろこし、ピーマン、なす、冬瓜、枝豆、みょうがなどの夏野菜が登場します。色々な味を経験し、しっかりと栄養を摂って、暑さに強い身体を作っていきたいと思います。

【 つぶやき・様子 】
・はなぐみクッキングで、キャベツをちぎってくれました！！ 2歳児クラス
・後日、給食でキャベツが出てきたら、「今日のキャベツは、誰がちぎったの？」

朝のおやつ
・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です
・1、2歳児は、菓子類(カル鉄スティック・野菜スティック・畑のクラッカー・ひじきあられ・野菜スナック等)、フルーツ等と千しぶどう(週3回程度)です
※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します
夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類等です
菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンヨー食品)を使用しています
強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です
えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります
◆マークは若手星の郷土料理を取り入れています
★マークは世界の料理(スペイン)を取り入れています

【旬の夏野菜を食べて、夏を元気に過ごそう】夏になると食欲が落ちて夏バテや熱中症のリスクが高まります。予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝食を必ず食べること、栄養バランスのよい食事をとること、こまめに水分補給を行うこと、冷たい物のとり過ぎに気をつけることが大切です。園では、元気な身体を作るために、旬の野菜を食べる事を大切にしています。7月の献立では、スッパ・ニン、オクラ、トマトとうもろこし、ピーマン、なす、冬瓜、枝豆、みょうがなどの夏野菜が登場します。色々な味を経験し、しっかり栄養を摂って、暑さに強い身体を作っていきたいと思います。

【つぶやき・様子】
・はなぐみクッキングで、キャベツをちぎってくれました！！ 2歳児クラス
後日、給食でキャベツが出てきたら、「今日のキャベツは、誰がちぎったの？」



朝のおやつ

・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です
・1、2歳児は、菓子類(カル鉄スティック・野菜スティック・畑のクラッカー・ひじきあられ・野菜スナック等)、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です
※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します

夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類等です
菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンヨー食品)を使用しています
強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です

◆**えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります**

★マークは岩手県の郷土料理を取り入れています
★マークは世界の料理(スペイン)を取り入れています