給食だより

令和８年　７月号
あすなろこども園

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。
暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて十分な睡眠をとり、こまめな水分補給を心がけることが夏の体調管理には欠かせません。規則正しい食生活を意識して、これからの厳しい暑さを元気に乗り切っていきましょう！

７月の給食こんだて

７月の給食は、水分たっぷりの夏野菜が毎日のように登場します。
さらに、夏の疲れを吹き飛ばすビタミンＢ１が豊富な肉類や大豆製品を取り入れながら、酸味を効かせたのどごしの良い給食で子どもたちがこの夏を元気に乗り切れるようにサポートしていきたいと思います。
７月７日の七夕のメニューは、星型の人参やおくらを飾って、天の川の夜空をイメージした「七夕そうめん」です。子ども達がワクワクしながら、楽しくおいしく食べられるように仕上げています☆彡

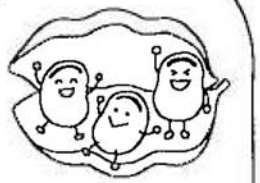
７月の誕生日会メニュー

★コッペパン・ヘルシーミートローフ・人参グラッセ
チップスサラダ・すいか・ズッキーニのスープ
★おやつ　カルピスみかんゼリー・麦茶

Let's Cooking

≪７月のおすすめメニュー≫

～ 枝豆ごはん ～



材料　　２合分

◆米	２合
◆むき枝豆（冷凍）	大さじ３
◆人参	１／３本
◆しらす干し	大さじ２
◆砂糖	大さじ１
◆みりん	大さじ１
◆酒	大さじ１
◆しょう油	大さじ４

作り方
① 米は研いで通常の水加減で炊きます。
② むき枝豆は解凍して粗みじん切りに、人参は２～３mmの角切りに切ります。
③ 鍋に油（分量外）を熱し、②の枝豆と人参を炒めます。しんなりとしてきたらしらすを加えて炒め、調味料で味付けをします。
④ 炊きあがったご飯に③の具を混ぜ合わせて完成です。

納涼祭メニュー

焼きそば・鶏の唐揚げ・ポテトフライ・胡瓜の浅漬け
ミニトマト・スープ・ジュース
おやつ　かき氷

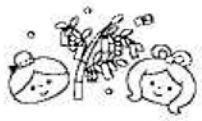
７、８月に「とうもろこしの皮むき」を行います。見て、触って、食べて、旬のとうもろこしを全身で感じながら、楽しい時間を過ごしてほしいと思います。みんなが皮むきを行ったとうもろこしは、給食やおやつに登場しますよ♪

皮むき予定日

ぱんだ組	７月８日
ひよこ・こあら・りす組	７月１３日

うさぎ、きりん組は８月に実施予定です。

7月の給食 こんだて



令和8年　　あすなろこども園

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ひよこ・ぱんだ・こあら カロリー	ひよこ・ぱんだ・こあら 蛋白質	りす・うさぎ・きりん カロリー	りす・うさぎ・きりん 蛋白質
1	水	麦茶 ちーかま	ごはん 納豆和え もやしのカレー酢和え じゃがバタートマトの味噌汁	ブルーベリーマフィン 牛乳	納豆 しらす干し かつお節 ベーコン ハム 淡色辛みそ 鶏団子 プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米 砂糖 じゃがいも 有塩バター ごま油 ホットケーキミックス 有塩マーガリン	だいこん あさつき もやし きゅうり アスパラガス トマト オクラ ブルーベリージャム	419 Kcal	17.2 g	497 Kcal	18.9 g
2	木	みかん缶	ごはん 鮭のタルタルソース ピーマンのきんぴら こんにゃくの胡麻炒め 味噌汁（ふ・油揚げ 三つ葉）	パンナコッタ クラッカー 麦茶	さけ 鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ 淡色辛みそ ホイップクリーム ゼラチン 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ごま油 こんにゃく 調合油 ごま 釜焼きふ 砂糖 カバーリングチョコレート クラッカー	たまねぎ きゅうり 青ピーマン にんじん ぶなしめじ 根みつば	544 Kcal	19.6 g	642 Kcal	24.3 g
3	金	牛乳 おさんぺい	納涼祭								
4	土	麦茶 ビスケット	豚たま丼 蒸し野菜 バナナ 味噌汁（豆腐・チンゲン菜）	ポップコーン 牛乳	ぶたロース 鶏卵 かつお節 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 フレンチドレッシング ポップコーン 調合油	たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー カリフラワー コーン缶詰粒 バナナ チンゲンサイ あおのり	534 Kcal	19.6 g	546 Kcal	22.3 g
5	月	ヨーグルト	ごはん 中華風厚揚げ煮 わかめりラダ きゅうちゃん漬け 味噌汁（ズッキーニ 玉ねぎ）	大学芋 牛乳	生揚げ ぶたばら 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 砂糖 片栗粉 和風ドレッシング さつまいも ごま	玉しいたけ だけのこ水煮 にんじん 長ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが カットわかめ レタス ブロッコリー コーン缶詰粒 きゅうちょう漬 ズッキーニ たまねぎ	428 Kcal	14.6 g	496 Kcal	15.5 g
7	火	牛乳 ウニハース	菜めしごはん 五色納豆 なすの風味漬け オレンジ セタそうめん	チーズぱん レモネード	鶏卵 しらす干し 鶏ひき肉 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 調合油 砂糖 そうめん 白玉粉 はちみつ	菜めし にんじん えだまめ たまねぎ なす あさつき にんにく しょうが オレンジ 長ねぎ オクラ レモン果汁	654 Kcal	20.9 g	589 Kcal	19.9 g
8	水	牛乳 えびせん	ごはん 生姜焼肉 切干大根とツナのサラダ 青豆 味噌汁（豆腐・なめこ）	プリン ビスケット 麦茶	ぶたもも まぐろ油漬缶詰 豆きんとん 木綿豆腐 淡色辛みそ プリン	精白米 ごま油 マヨネーズ ハードビスケット	にんじん たまねぎ 青ピーマン しょうが 切干しだいこん きゅうり コーン缶詰粒 なめこ	530 Kcal	19.2 g	537 Kcal	20.0 g
9	木	牛乳 豚ポーロ	とうもろこしごはん 魚のバーベキューソース じゃが芋のそぼろ煮 キウイフルーツ 味噌汁（いんげん しめじ）	生クリーム和え 麦茶	まぐろ油漬缶詰 めかじき 豚ひき肉 淡色辛みそ ホイップクリーム	精白米 砂糖 じゃがいも	スイートコーン たまねぎ あさつき にんにく しょうが りんご 長ねぎ トマトケチャップ キウイフルーツ さやいんげん ぶなしめじ バナナ みかん缶詰 白桃缶 黄桃缶 パインアップル缶詰 メロン	505 Kcal	18.3 g	479 Kcal	18.7 g
10	金	麦茶 米はぜ	ごはん 鶏と大豆のシューマイ 南瓜の甘煮 筋ブロッコリー 中華スープ	セサミトースト 牛乳	大豆水煮 鶏ひき肉 かつお節 普通牛乳	精白米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 食パン 有塩マーガリン グラニュー糖 ごま	生しいたけ にんじん 長ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 塩わかめ もやし にら	475 Kcal	18.3 g	555 Kcal	22.5 g
11	土	牛乳 マシュマロ	ハヤシライス かにきゅうり オレンジ 麦茶	フルーツゼリー 麦茶	牛ばら かにかまぼこ	精白米 調合油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり コーン缶詰粒 オレンジ 白桃缶 みかん缶詰 ゼリー	502 Kcal	10.6 g	462 Kcal	9.3 g
13	月	牛乳 マンナ	ごはん 豆腐とえびのトマト煮 厚焼き卵 メロン きんぴら風味噌汁	芋でもらこし 麦茶	木綿豆腐 鶏ひき肉 しばえび 鶏卵 淡色辛みそ	精白米 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ホールトマトケチャップ メロン ごぼう 長ねぎ えのきたけ スイートコーン	459 Kcal	19.2 g	413 Kcal	18.9 g
14	火	オレンジ	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ おくらのサラダ ミニトマト 野菜ラーメン	クラッカー クリームチーズサンド 牛乳	ぎょうざ まぐろ油漬缶詰 クリームチーズ 普通牛乳	精白米 和風ドレッシング 中華めん クラッカー	オクラ きゅうり コーン缶詰粒 ミニトマト にんじん にら キャベツ いちごジャム	489 Kcal	15.0 g	588 Kcal	18.2 g
15	水	ヨーグルト	ごはん カレー玉麩じゃが レタスサラダ バナナ 味噌汁（はんぺん・三つ葉）	ふブスク 牛乳	ぶたばら しらす干し はんぺん 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 砂糖 ごま油 ごま 釜焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん レタス バナナ 根みつば ぶなしめじ	441 Kcal	14.3 g	517 Kcal	15.2 g
16	木	牛乳 ラムネ	誕生日会								
17	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん フィッシュフライ 玉子ひじき ごまたくあん 味噌汁（なめこ・玉ねぎ）	フルーツアイス おせんべい	白身魚フライ 油揚げ 大豆水煮 淡色辛みそ	精白米 調合油 板こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 甘辛せんべい	乾ひじき にんじん たくあん漬 きゅうり なめこ たまねぎ	480 Kcal	13.9 g	469 Kcal	12.7 g
18	土	麦茶 クラッカー	焼ごはん しゅうまい おくらの浅漬け オレンジ 味噌汁（三つ葉・豆腐）	ホットケーキ 牛乳	しらす干し しばえび しゅうまい 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 砂糖 ホットケーキミックス 有塩マーガリン メープルシロップ	塩わかめ オクラ オレンジ 根みつば	531 Kcal	17.8 g	571 Kcal	20.7 g
21	火	牛乳 えびせん	枝豆ごはん ポイントウインナー もやし餅 青菜の胡麻和え 味噌汁（生揚げ・玉ねぎ）	かぼちゃのドーナツ 牛乳	しらす干し ウインナーソーセージ 鶏卵 生揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 調合油 ごま ホットケーキミックス	にんじん えだまめ トマトケチャップ もやし 甘酢しょうが ほうれんそう えのきたけ コーン缶詰粒 たまねぎ かぼちゃ	577 Kcal	19.7 g	585 Kcal	20.4 g
22	水	バナナ	ごはん チキンピカタ いんげんのオイスター炒め 粒吹芋 味噌汁（なす・ベーコン）	チョコン・トムース 麦茶	若鶏ささ身 鶏卵 ショルダーベーコン 淡色辛みそ 普通牛乳 ゼラチン ホイップクリーム	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも 砂糖 カバーリング チョコレート	あおのり さやいんげん にんじん コーン缶詰粒 なす あさつき	347 Kcal	18.5 g	406 Kcal	22.8 g
23	木	麦茶 米はぜ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 寒天の酢の物 グレープフルーツ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	おやつオポリタン 牛乳	めかじき ロースハム 油揚げ 淡色辛みそ 魚肉ソーセージ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ はるさめ 砂糖 ごま油 マカロニ・スパゲティ 有塩バター	たまねぎ ほうれんそう コーン缶詰粒 きゅうり にんじん グレープフルーツ キャベツ 青ピーマン マッシュルーム水煮缶 トマトケチャップ	484 Kcal	19.8 g	561 Kcal	24.3 g
24	金	牛乳 ウニハース	ごはん マーボー豆腐 芋の甘煮 中華風汁 レタススープ	フルーチェ 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 かにかまぼこ 普通牛乳	精白米 調合油 さつまいも 砂糖 ごま油 フルーチェ	生しいたけ 長ねぎ きゅうり レタス ぶなしめじ にんじん	525 Kcal	17.2 g	432 Kcal	15.4 g
25	土	ヨーグルト	ホットドック ジャムリング 筋ブロッコリー バナナ コーンスープ	ビスケット りんごジュース	ウインナーソーセージ かつお節	コッペパン 有塩マーガリン ハードビスケット	キャベツ トマトケチャップ いちごジャム ブロッコリー バナナ たまねぎ コーン缶詰クリーム コーン缶詰粒	495 Kcal	13.6 g	583 Kcal	14.4 g
27	月	牛乳 クラッカー	わかめごはん ミートボール にんじんとじゃこのサラダ 煮豆 味噌汁（もやし まいたけ）	ゼリーパンチ おせんべい	ミートボール しらす干し 豆きんとん 淡色辛みそ	精白米 砂糖 ごま油 甘辛せんべい	乾わかめ にんじん きゅうり カリフラワー もやし まいたけ ゼリー みかん缶詰 レモン果汁	540 Kcal	15.0 g	524 Kcal	13.9 g
28	火	オレンジ	ごはん みそ漬肉 筑豆腐 ミニトマト すまし汁（豆腐・ねぎ・ほうれん草）	ココアクッキー 牛乳	ぶたロース 淡色辛みそ 鶏卵 木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 有塩マーガリン グラニュー糖 薄力粉	にんじん もやし にら しょうが ミニトマト 長ねぎ ほうれんそう	441 Kcal	17.7 g	526 Kcal	21.5 g
29	水	牛乳 マシュマロ	ごはん 夏のドライカレー ひじきサラダ キウイフルーツ 冬瓜のスープ	胡麻プリン 麦茶	ぶたひき肉 まぐろ油漬缶詰 鶏卵 ゼラチン 普通牛乳 コンデンスミルク ホイップクリーム	精白米 調合油 砂糖 ごま	なす たまねぎ にんじん えだまめ コーン缶詰粒 トマトケチャップ 乾ひじき きゅうり キウイフルーツ とうがん 長ねぎ 寒天	502 Kcal	16.7 g	492 Kcal	17.2 g
30	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜サラダ 厚揚げ煮 味噌汁（ふ・えのき 三つ葉）	ヨーグルト和え 麦茶	さけ ロースハム プロセスチーズ 生揚げ 淡色辛みそ ヨーグルト	精白米 マヨネーズ 砂糖 釜焼きふ	かぼちゃ きゅうり えのきたけ 根みつば バナナ みかん缶詰 白桃缶 パインアップル缶詰 メロン	526 Kcal	25.6 g	468 Kcal	26.4 g
31	金	麦茶 米はぜ ポーロ	ごはん 魚ふりかけ なすのそぼろあんかけ 胡瓜の梅肉和え すいか 冷やしうどん	コーンフレーク	まぐろ油漬缶詰 鶏ひき肉 かつお節 普通牛乳	精白米 ごま 砂糖 片栗粉 天ぷら粉 調合油 ゆでうどん コーンフレーク	焼きのり なす きゅうり 梅干し調味漬 すいか バナナ	497 Kcal	12.9 g	530 Kcal	15.4 g