

令和8年7月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日 曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1 水	ごはん たら梅塩こうじ焼き 吉野汁 牛乳 青菜和え 冷やし白玉うどん	牛乳 たら梅塩こうじ漬け 鶏肉 豆腐	米 さといも かたくり粉	にんじん 干しいたけ だいこん はくさい もやし ほうれんそう 広島菜 京菜 大根菜	カルシウム入りベイスティック	たべっ子BABY 牛乳100ml
2 木	冷やし白玉うどん 冷やしうどん 和風炒り豆腐包み焼き ゆでとうもろこし	牛乳 チキン水煮 かまぼこ 和風炒り豆腐包み焼き わかめ	冷やし白玉うどん	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	バナナ	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
3 金	ごはん メンチカツ(鶏肉団子あまみだれ) すまし汁 牛乳 甘酢和え	牛乳 オールポークメンチカツ かまぼこ 豆腐 こんぶ まぐろフレーク	米 揚げ油 さとう	はくさい えのきたけ みつば だいこん キャベツ きゅうり	にんじんせんべい	ガリガリ君ぶどう味
4 土	うどん 牛乳 ももゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ もも	ハイハイ	ミニのりすけ きなこ棒
6 月	ごはん 豚丼 合わせみそ汁 牛乳 ゆかり和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう	にんじん しょうが たまねぎ しらたき みつば はくさい だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	かぼちゃせんべい	米粉のカップケーキいちご
7 火	ごはん ちらし寿司 牛乳 さんまのみぞれ煮 天の川汁 セタゼリー	牛乳 まぐろフレーク さんまのみぞれ煮 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 サラダ油 ゼリー	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ いんげん とうもろこし えのきたけ はくさい ねぎ しももん ぶどう みかん	ポテトとほうれん草のおせんべい	すいか Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま
8 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ(若鶏の照り焼き) 牛乳 白みそ汁 十六ささげのお浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 かたくり粉 揚げ油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ じゅうろくささげ にんじん キャベツ もやし	ソフトな小魚せん	黒豆きなこあら
9 木	米粉入りパン オムレツ 牛乳 ミネストローネスープ フレッシュサラダ	牛乳 プレーンオムレツ 鶏肉 大豆 ハム	米粉入りパン さとう サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	アンパンマンのベビーせんべい	うす焼きサラダせんべい アップル&キャラットジュース 125ml
10 金	ごはん 麻婆豆腐 牛乳 春雨スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にら とうもろこし もやし だいこん きゅうり	オレンジ	厚切りバウムクーヘン
11 土	うどん 牛乳 きつねうどん やさいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	むらさきいものおせんべい	ザラメせんべい 星つこ
13 月	ごはん いわし梅煮 牛乳 どさんこ汁 塩昆布和え	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 みそ 塩こんぶ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり みずな	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	アップルシャーベット
14 火	ごはん ささみカツ(鶏肉団子ケチャップソース) 牛乳 五目汁 きんぴらごぼう	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 ポテトとお米のささみカツ	米 揚げ油 さとう ごま油	だいこん はくさい ねぎ 干しいたけ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	野菜ハイハイ	お米deメープルマフィン
15 水	ごはん ツナそぼろ丼 牛乳 とうがん汁 磯和え	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ のり	米 さとう かたくり粉	たまねぎ にんじん とうもろこし とうがん ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	ヨーグルト いちごソース	きなこおかし
16 木	ごはん 夏野菜カレーライス(ブラウンシチュー) 牛乳 ポイルウインナー 和風サラダ 冷凍パイ	牛乳 豚肉 ポークスキムレスウインナー	米 米粉カレーうどん ドレッシング	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす とうもろこし トマト だいこん キャベツ きゅうり パイン	おこめせんべい	豆乳ムース
17 金	冷やし中華めん 牛乳 枝豆(煮豆腐)	牛乳 ハム かまぼこ ポークシューマイ	冷やし中華めん	にんじん きゅうり キャベツ もやし えだまめ	ふわふわチップじゃがいも味	星食べよ りんごジュース100ml
18 土	うどん 牛乳 ほうとううどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ ししいたけ ぶどう	ソフトな塩せん	ミニハート うす焼きしょうゆせんべい
21 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 牛乳 けんちん汁 しそひじき和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ ひじき	米 さとう かたくり粉 さといも	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし	ふんわりソフトせん	とうもろこしあられ 赤ぶどうジュース100ml
22 水	ごはん ホキフライ(いわしのオレンジ煮) 牛乳 沢煮わん かりもりの浅漬け	牛乳 ホキサクフライ 豚肉 油揚げ	米 揚げ油	はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ みつば かりもり だいこん きゅうり	かぼちゃポーロ	お米deりんごのタルト
23 木	ごはん 中華飯 牛乳 ワンタンスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 ごま油 かたくり粉 米粉ワンタン ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ しょうが にんにく だいこん はくさい にら とうもろこし みかん パイン 黄桃	おかしせんべい	クリームデニッシュ
24 金	黒糖パン 牛乳 照り焼きチキン ジュリエンスープ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒糖パン さとう サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい みずな とうもろこし キャベツ きゅうり	オレンジ	ガリガリ君ソーダ味
25 土	うどん 牛乳 わかめうどん みかんゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	がんばれ野菜家族	きなこせんべい 花せんべい
27 月	ごはん 厚焼き玉子 牛乳 豚汁 新香和え	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 みそ 油揚げ	米 さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬	サクッとあられ	豆乳プリン
28 火	ごはん ごぼう入りつくね 牛乳 具汁 おかか和え	牛乳 ごぼう入りつくね 大豆 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 さとう	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな とうもろこし	野菜入りそふとせん	ミニマドレーヌ
29 水	ドッグパン 牛乳 ツナサンド ポトフ フルーツゼリー和え	牛乳 まぐろフレーク ウインナー	ドッグパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい パセリ いちご みかん パイン 黄桃	まんまるソフトせんべい	やさしいコンソメリング
30 木	ごはん 鶏そぼろ丼 牛乳 なすのみそ汁 ごま和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう ごま	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが なす だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ もやし こまつな	バナナ	あまからせん ヤクルト65ml
31 金	ごはん 五目ピラフ 牛乳 ハムステーキ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ポロニアステーキ 鶏肉	米 サラダ油 じゃがいも 米粉カロニ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんじん はくさい みずな オレンジ	のりわかめせんべい	ももゼリー

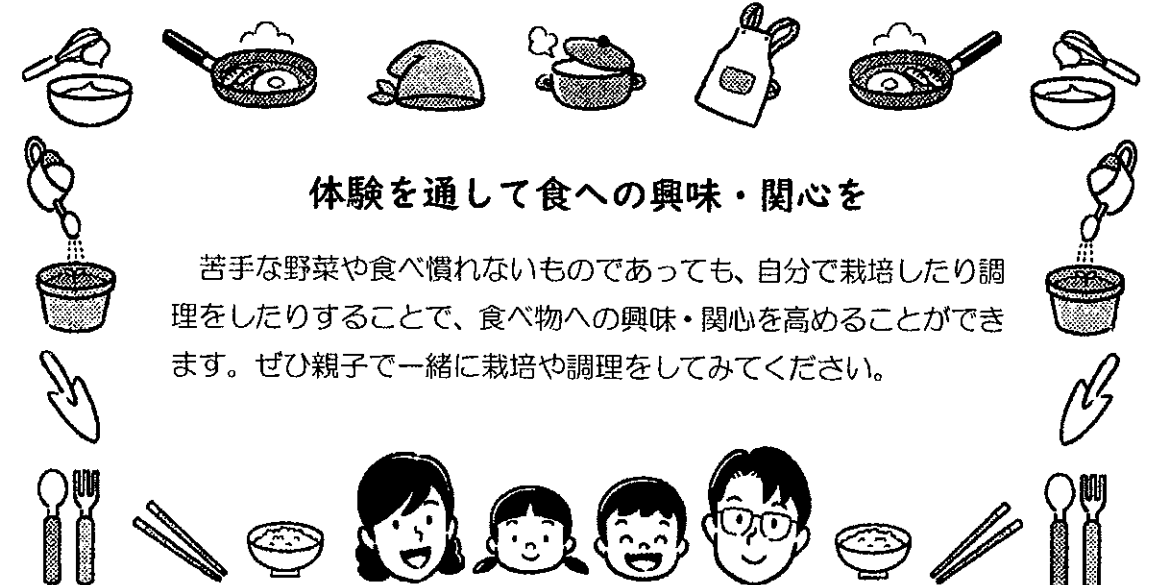
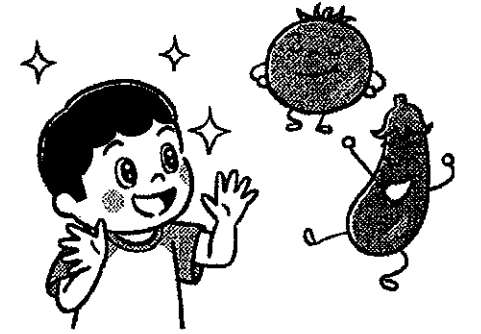
献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

夏が旬の食材を楽しみましょう

夏が旬の食材にはトマトやかぼちゃ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、なすなどの野菜や、すいかやメロンなどの果物、あじ、かんぱち、あゆ、とびうお、はもなどの魚があります。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法で食べられますので、毎日の食事に取り入れてみましょう。

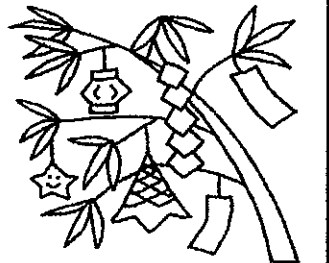


体験を通して食への興味・関心を

苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で栽培したり調理をしたりすることで、食べ物への興味・関心を高めることができます。ぜひ親子で一緒に栽培や調理をしてみてください。

7月7日は七夕です

七夕は、織姫とけん牛(彦星)が1年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになった行事です。この日には、願いを短冊に書いて笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



七夕にそうめんを食べるのはなぜ?

七夕には機を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた策餅【さくべい】(小麦と塩と水でつくっためん)を供えていたといわれています。この策餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。



参考資料 「だのくたべようニュース」

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。