

夏が旬の食材を楽しみましょう

令和8年7月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

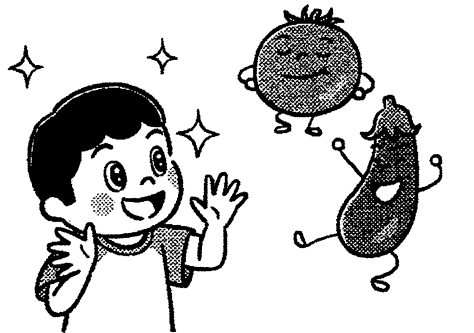
日	曜	献立名		血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	水	ごはん 牛乳	たら梅塩こうじ焼き 吉野汁 青菜和え	牛乳 たら梅塩こうじ漬け 鶏肉 豆腐	米 さといも かたくり粉	にんじん 干しいたけ だいこん はくさい もやし ほうれんそう 広島菜 京菜 大根葉
2	木	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどん 和風炒り豆腐包み焼き ゆでとうもろこし	牛乳 チキン水煮 かまぼこ 和風炒り豆腐包み焼き わかめ	冷やし白玉うどん	にんじん キャベツ きゅうり もやし とうもろこし
3	金	ごはん 牛乳	メンチカツ すまし汁 甘酢和え	牛乳 オールポークメンチカツ かまぼこ 豆腐 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
6	月	ごはん 牛乳	豚丼 合わせみそ汁 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
7	火	ごはん 牛乳	ちらし寿司 さんまみぞれ煮 天の川汁 すいか	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	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 すいか
8	水	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ 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
9	木	米粉入りパン 牛乳	オムレツ ミネストローネスープ フレンチサラダ	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
10	金	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 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
13	月	ごはん 牛乳	いわし梅煮 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
14	火	ごはん 牛乳	ささみカツ 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身カツ	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
15	水	ごはん 牛乳	ツナそぼろ丼 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
16	木	ごはん 牛乳	夏野菜カレーライス ボイルウインナー 和風サラダ 冷凍パイン	牛乳 豚肉 ポークスキんレスウインナー	米 米粉カレーパウ ド Dressing	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

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

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。

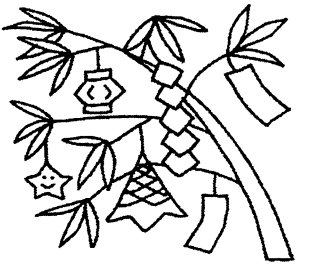


体験を通して食への興味・関心を

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。

