



令和8年

7月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	水	牛乳 クラッカー	黒米 オレンジ 豚肉の生姜焼き オクラの酢の物 なすの味噌汁	胚芽米/砂糖/薄力粉/ バター	豚肩/わかめ/油揚げ/ 味噌/牛乳	玉葱/しょうが/きゅうり/ にんじん/オクラ/な す/浅葱/オレンジ/干 しぶどう	牛乳 レーズン カップケーキ	544kcal 21.4g
2	木	牛乳 ゆで人参	夏野菜スパゲティー かぼちゃサラダ 冬瓜トマトスープ すいか	スパゲッティ/オリーブ 油/砂糖/マヨドレ/胚 芽米	豚肩/ベーコン/牛乳/ 味噌	パプリカ/ズッキーニ/ なす/南瓜/玉葱/きゅ うり/にんじん/トマト/ 冬瓜/浅葱/すいか	牛乳 みそ焼き おにぎり	581kcal 21.6g
3	金	牛乳 せんべい	ご飯 メロン 西京焼き じゃが芋と鶏肉の炒め物 青菜のすまし汁	胚芽米/じゃがいも/油/ 薄力粉/砂糖	鮭/味噌/鶏モモ/牛 乳	玉葱/にんじん/ピーマ ン/しいたけ/ねぎ/こ まつな/メロン	牛乳 ★ココア ちんすこう	545kcal 23.7g
4	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン チキンのマヨボン焼き 青菜のソテー かぶのスープ オレンジ	プティポワンパン/マヨド レ/油/胚芽米	鶏モモ/ベーコン/牛乳/ 塩昆布/海苔(おにぎ りは幼児組のみ海苔が つきます)	にんにく/にんじん/こ まつな/かぶ/コーン缶 /かぶの葉/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	513kcal 22.0g
6	月	牛乳 クラッカー	スタミナ丼 ツナサラダ 南瓜の味噌汁 メロン	胚芽米/油/砂糖	豚ばら/ツナ缶/油揚げ/ 味噌/牛乳	しょうが/もやし/にんじ ん/にら/キャベツ/ きゅうり/南瓜/しいた け/浅葱/メロン/とう もろこし	牛乳 焼き とうもろこし	534kcal 20.0g
7	火	牛乳 せんべい	七夕そうめん とうがんの煮物 すいか	そうめん/砂糖/片栗粉/ せんべい	かまぼこ/わかめ/鶏さ さ身/豚ばら/牛乳/寒天  誕生会 	オクラ/トマト/しょうが/浅葱/ にんじん/とうがん/いんげん/ すいか/オレンジジュース/ ぶどうジュース/寒天	牛乳 ・金魚ゼリー ・ビスケット	510kcal 19.8g
8	水	牛乳 クラッカー	♥プティポワンパン なすのミートグラタン 付け合わせ 豆乳コンスープ デラウェア	プティポワンパン/オ リーブ油/胚芽米/油/ 砂糖	豚ひき肉/豆乳チーズ/ 豆乳/牛乳/油揚げ/ 海苔(おにぎりは幼児組 のみ海苔がつきます)	にんにく/玉葱/マッシュルーム /なす/トマト/ブロッコリー/ク リームコーン/コーン缶/デラウェ ア/にんじん/さやえんどう	牛乳 ひじき おにぎり	567kcal 24.8g
9	木	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 オレンジ 鶏肉の甘酢照り焼き 納豆和え なめこの味噌汁	胚芽米/砂糖/ホット ケーキミックス/油	鶏モモ/挽きわり納豆/ かつお節/豆腐/味噌/ 牛乳/チーズ	オクラ/にんじん/もや し/なめこ/ねぎ/オレ ンジ/えだまめ	牛乳 枝豆チーズ マフィン	546kcal 29.4g
10	金	牛乳 せんべい	♥そぼろご飯 デラウェア 魚の竜田揚げ 野菜スティック わかめとコーンのスープ	胚芽米/油/砂糖/か たくり粉/マヨドレ/さつ まいも/バター	豚ひき肉/かじき/味噌/ わかめ/牛乳/生ク リーム	浅葱/しょうが/にんじ ん/きゅうり/玉葱/ コーン缶/デラウェア	牛乳 スイート ポテト	590kcal 22.5g
11	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん/かたくり粉/油/ さつまいも/砂糖/ ホットケーキミックス/バ ター	鶏モモ/豚ひき肉/牛乳	玉葱/しいたけ/にんじ ん/はくさい/浅葱/オ レンジ/いちごジャム	牛乳 苺ジャム ケーキ	512kcal 19.2g
13	月	牛乳 クラッカー	冷しゃぶうどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 メロン	うどん/砂糖/じゃがい も/ホットケーキミックス /バター/メープルシ ロップ	豚ばら/鶏モモ/牛乳/ 生クリーム	きゅうり/コーン缶/トマ ト/にんじん/さやえん どう/メロン	牛乳 ★ホット ケーキ	551kcal 20.1g
14	火	牛乳 せんべい	プレーンボールパン 鶏ささみフライ ブロッコリーのタルタル 人参スープ オレンジ	プレーンボールパン/薄 力粉/パン粉/油/砂 糖/マヨドレ/中華めん	鶏ささ身/牛乳/なると /わかめ	玉葱/きゅうり/レモン 果汁/にんじん/エリン ギ/コーン缶/浅葱/オ レンジ/もやし	牛乳 ★醤油 ラーメン	562kcal 28.8g

※10日(金)はあひる組のお楽しみ会です。

夕食はカレーライス、胡瓜のゆかり和え、キャベツの味噌汁、すいかを提供します。



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 すいか 和風おろしミートローフ 野菜のじゃこ和え じゃが芋の味噌汁	胚芽米／パン粉／油／ 砂糖／じゃがいも／せん べい	豚ひき肉／じゃこ／味噌 ／わかめ／ヨーグルト	玉葱／だいこん／キャベ ツ／ほうれんそう／にん じん／すいか／バナナ／ みかん缶	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト ・せんべい	502kcal 20.4g
16	木	牛乳 クラッカー	黒米 オレンジ 豚肉の生姜焼き オクラの酢の物 なすの味噌汁	胚芽米／砂糖／薄力粉／ バター	豚肩／わかめ／油揚げ ／味噌／牛乳	玉葱／しょうが／きゅうり ／にんじん／オクラ／な す／浅葱／オレンジ／干 しぶどう	牛乳 レーズン カップケーキ	544kcal 21.4g
17	金	牛乳 せんべい	ご飯 メロン 西京焼き じゃが芋と鶏肉の炒め物 青菜のすまし汁	胚芽米／じゃがいも／油 ／薄力粉／砂糖	鮭／味噌／鶏モモ／牛 乳	玉葱／にんじん／ピーマ ン／しいたけ／ねぎ／こ まつな／メロン	牛乳 ★ココア ちんすこう	545kcal 23.7g
18	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン チキンのマヨボン焼き 青菜のソテー かぶのスープ オレンジ	プティポワンパン／マヨド レ／油／胚芽米	鶏モモ／ベーコン／牛乳 ／塩昆布／海苔(おにぎ りは幼児組のみ海苔が つきます)	にんにく／にんじん／こ まつな／かぶ／コーン缶 ／かぶの葉／オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	513kcal 22.0g
21	火	牛乳 ゆで人参	♥ナポリタン じゃこサラダ 豆乳コーンスープ デラウェア	スパゲッティ／オリーブ 油／砂糖／油／胚芽米	豚モモ／ウィンナー／ じゃこ／豆乳／牛乳／味 噌	にんにく／玉葱／にんじ ん／マッシュルーム／ ピーマン／ブロッコリー／ クリームコーン／コーン 缶／デラウェア	牛乳 みそ焼き おにぎり	573kcal 23.3g
22	水	牛乳 クラッカー	スタミナ丼 ツナサラダ 南瓜の味噌汁 メロン	胚芽米／油／砂糖	豚ばら／ツナ缶／油揚げ ／味噌／牛乳	しょうが／もやし／にんじ ん／にら／キャベツ／ きゅうり／南瓜／しいた け／浅葱／メロン／どう もろこし	牛乳 焼き とうもろこし	534kcal 20.0g
23	木	牛乳 せんべい	豚汁うどん とうがんのそぼろ煮 すいか	うどん／油／砂糖／かた くり粉／さつまいも／バ ター／黒蜜	豚ばら／豆腐／油揚げ ／味噌／鶏ひき／牛乳 ／生クリーム／あずき／ 寒天	ごぼう／にんじん／だい こん／はくさい／ねぎ／ とうがん／さやいんげん ／すいか／みかん缶	牛乳 ・クリーム あんみつ ・ビスケット	543kcal 20.4g
24	金	牛乳 クラッカー	コッペパン 鰯のパン粉焼き フレンチサラダ トマトスープ オレンジ	コッペパン／マヨドレ／パ ン粉／油／胚芽米／砂 糖	いわし／あおのり／ウィ ンナー／牛乳／油揚げ ／海苔(おにぎりは幼児 組のみ海苔がつきます)	キャベツ／きゅうり／パ プリカ／玉葱／にんじん ／コーン缶／トマト／浅葱 ／オレンジ／さやえんどう	牛乳 ひじき おにぎり	576kcal 24.0g
25	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん／かたくり粉／油 ／さつまいも／砂糖／ ホットケーキミックス／バ ター	鶏モモ／豚ひき肉／牛乳	玉葱／しいたけ／にんじ ん／はくさい／浅葱／オ レンジ／いちごジャム	牛乳 苺ジャム ケーキ	512kcal 19.2g
27	月	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 オレンジ 鶏肉の甘酢照り焼き 納豆和え なめこの味噌汁	胚芽米／砂糖／ホット ケーキミックス／油	鶏モモ／挽きわり納豆／ かつお節／豆腐／味噌 ／牛乳／チーズ	オクラ／にんじん／もや し／なめこ／ねぎ／オレ ンジ／えだまめ	牛乳 枝豆チーズ マフィン	546kcal 29.4g
28	火	牛乳 せんべい	♥ご飯 デラウェア 麻婆豆腐 たたき胡瓜 わかめとコーンのスープ	胚芽米／油／砂糖／か たくり粉／ごま油／さつ まいも／バター	豚ひき肉／味噌／豆腐 ／わかめ／牛乳／生ク リーム	しょうが／にんじん／干し 椎茸／ねぎ／にら／き ゅうり／玉葱／コーン缶 ／ぶどう	牛乳 スイート ポテト	540kcal 20.1g
29	水	牛乳 クラッカー	冷しゃぶうどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 メロン	うどん／砂糖／じゃがい も／ホットケーキミックス ／バター／メープルシ ロップ	豚ばら／鶏モモ／牛乳／ 生クリーム	きゅうり／コーン缶／トマ ト／にんじん／さやえん どう／メロン	牛乳 ★ホット ケーキ	551kcal 20.1g
30	木	牛乳 せんべい	プレーンボールパン 鶏ささみフライ ブロッコリーのタルタル 人参スープ オレンジ	プレーンボールパン／薄 力粉／パン粉／油／砂 糖／マヨドレ／中華めん	鶏ささ身／牛乳／なると ／わかめ	玉葱／きゅうり／レモン 果汁／にんじん／エリン ギ／コーン缶／浅葱／オ レンジ／もやし	牛乳 ★醤油 ラーメン	562kcal 28.8g
31	金	牛乳 せんべい	ご飯 すいか 和風おろしミートローフ 野菜のじゃこ和え じゃが芋の味噌汁	胚芽米／パン粉／油／ 砂糖／じゃがいも／せん べい	豚ひき肉／じゃこ／味噌 ／わかめ／ヨーグルト	玉葱／だいこん／キャベ ツ／ほうれんそう／にん じん／すいか／バナナ／ みかん缶	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト ・せんべい	502kcal 20.4g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

♥印はあひる組のリクエスト献立 ★印ははと組のリクエストおやつです！！

※プティポワンパン、プレーンボールパン、コッペパンは卵・乳・大豆不使用のパンです。

月平均栄養価 エネルギー523kcal たんぱく質22.2g

いよいよ本格的な夏が到来します。この時期は急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給をしてください。

また、食欲が落ちてくる子もいますので、今月からリクエストメニューを取り入れています。献立表の♥印があひる組のリクエストメ献立、★印ははと組のリクエストおやつなので、お子様が何を選んだのか聞いてみてくださいね♪

～リクエストメニュー～

今月のリクエストはあひる組さんと
はと組さんに考えてもらいました！

あひる組では”主食・主菜・副菜・
汁物・果物”の大切さや役割の話を
したあとに、写真を組み合わせながら
作りました★

「ごはんはこれがいい！」「サラダ
は何にする？」と、友だちと相談しな
がら献立作成をしていましたよ♪

はと組では、おやつメニューを
見ながら投票してもらいました♪



七夕は五節句の一つです。地域によっては8月のところもありますが、織姫と彦星が年に一度だけ天の川で会える日と言われています。

七夕の行事食として、天の川に見たてた“七夕そうめん”を7日に提供します！

今年の七夕は綺麗な星空が見られるといいですね☆

七夕飾りをする笹や竹は、まっすぐ育ち生命力が強いので、昔の言い伝えでは神聖な力が宿っているとされています。

これにより神様が宿る植物とも考えられ、子ども達が健やかに成長できるように祈りを込めて、笹や竹が用いられるようになったと言われています。

笹は神様の拠り所として考えられているため、神様に見えるように天に向けて掲げています。

七夕飾りは7種類あり「七つ飾り」とも呼ばれ意味が込められています。

- <折りツル> 家内安全や長寿を願う
- <巾着> 金運上昇や貯蓄を願う
- <くずかご> 七夕飾りで出た紙くずを中に入れることで、清潔・儉約を願う
- <綱飾り> 豊作や大漁、食べ物に困らないことを願う
- <紙衣> 裁縫の上達を願い、病気や災いの身代わりになってもらう
- <吹き流し> 機織りや裁縫の上達を願う



<6月の食育活動報告>

幼児組に「よく噛んで食べよう」のお話しをしました。昨年度も同じお話しをしているので、何回を目標に噛むのか聞いてみると覚えている子もいました！給食・おやつ時間に様子を見に行くと「〇〇回も噛んだよ！」と教えてくれます♪給食に出てくるカミカミメニューを意識しながら食べることができました！

9日と23日にははと組あひる組で、餃子の皮ピザ作りをしました。楽しんで食材をトッピングしていました。作ったピザはおやつで、おいしく食べました。

2日に、ひばり組とあひる組でそら豆のさやむきをしました。自分達がむいたそら豆がおやつになると聞いて嬉しそうにしていました♪

また、6月はあひる組で育てたピーマンと胡瓜が収穫できました。おかか炒めやスティックの形にして給食で食べました。トマトとオクラの収穫も楽しみですね♪

<7月の食育活動予定>

- 2日(木) 全クラス 食育イベント「夏野菜について」
- 6日(月) はと組 とうもろこしの皮むき
- 10日(金) あひる組 調理保育
- 22日(水) あひる組 とうもろこしの皮むき



※爪を切ってきていただくようお願いいたします。
エプロン・マスクのご用意もお願いいたします。