



			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	おやつ	
			からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	水	親子煮・ひじきサラダ・果物	鶏肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ	しょうゆ・塩・だし汁	牛乳	牛乳 お菓子
2	木	魚の照り焼き・かぼちゃの煮付け・みそ汁	魚・豆腐・わかめ・みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・えのきだけ	砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	牛乳	牛乳 マカロニきな粉
3	金	じゃがいものそぼろ煮・青菜のおかかあえ・果物・牛乳	豚ひき肉・さつま揚げ・かつお節・牛乳	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ほうれん草・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・片栗粉	塩・しょうゆ・だし汁	牛乳	お茶 お菓子
4	土	土曜日希望保育					お茶 お菓子	お茶 お菓子
6	月	豆腐の中華煮・もやしのナムル・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・ごま	鶏がらスープ・塩・しょうゆ	牛乳	牛乳 お菓子
7	火	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・セタそうめん汁・ゼリー	鶏肉・かまぼこ	しょうが・チンゲン菜・ホールコーン缶・干しいたけ・人参・玉ねぎ・おくら	片栗粉・油・乾麺（そうめん）・ゼリー	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ジュース	牛乳 ジャムサンド
8	水	豚肉と夏野菜の甘辛煮・みそ汁・焼きのり・牛乳	豚肉・わかめ・油揚げ・みそ・焼きのり・牛乳	かぼちゃ・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・玉ねぎ	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	牛乳	お茶 お菓子
9	木	お弁当デー					牛乳	お茶 フルーツポンチ
10	金	炒り豆腐・キャベツのツナあえ・果物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・ツナ缶	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま・マヨネーズ	しょうゆ・塩・だし汁	牛乳	牛乳 お菓子
11	土	土曜日希望保育					お茶 お菓子	お茶 お菓子
13	月	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・チンゲン菜のスープ・牛乳	豚肉・青のり・豆腐・牛乳	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・チンゲン菜・もやし	油・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・塩・鶏がらスープ	牛乳	お茶 お菓子
14	火	ポークビーンズ・ツナサラダ・果物	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	トマトケチャップ・塩・コンソメ・酢	牛乳	お茶 鮭おにぎり
15	水	魚の塩麴漬け焼き・ほうれん草の磯香あえ・みそ汁	魚・焼きのり・みそ	ほうれん草・もやし・キャベツ・だいこん葉	じゃがいも	塩麴・しょうゆ・だし汁	牛乳	ヨーグルト お菓子
16	木	《誕生会献立》ミートローフ・きゅうり漬け・わかめスープ・オレンジケーキ	豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・わかめ	玉ねぎ・人参・パプリカ・ホールコーン缶・きゅうり・えのきだけ・オレンジジュース	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖・ホットケーキミックス	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ	牛乳	ジョア お菓子
17	金	《食育の日》夏野菜カレー・ゆでとうもろこし・果物	豚肉	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・とうもろこし・果物	油・じゃがいも	カレールウ・トマトケチャップ	牛乳	お茶 ゼリー
18	土	土曜日希望保育					お茶 お菓子	お茶 お菓子
21	火	鶏肉のバーベキューソース焼き・コールスローサラダ・みそ汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ	しょうが・にんにく・キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン缶・玉ねぎ	砂糖・油・マヨネーズ・じゃがいも	トマトケチャップ・中濃ソース・酢・塩・だし汁	牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン
22	水	麻婆豆腐・中華サラダ・果物・牛乳	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ・牛乳	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	牛乳	お茶 お菓子
23	木	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・みそ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・えのきだけ	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳	ジュース パイナップルマフィン
24	金	お弁当デー（家庭保育協力日）					お茶 お菓子	お茶 お菓子
25	土	土曜日希望保育					お茶 お菓子	お茶 お菓子
27	月	厚揚げと野菜の炒め煮・春雨スープ・果物・牛乳	厚揚げ・豚肉・みそ・わかめ・牛乳	キャベツ・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・ホールコーン缶・玉ねぎ・果物	油・砂糖・春雨	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ・塩	牛乳	お茶 お菓子
28	火	お弁当デー（家庭保育協力日）					お茶 お菓子	お茶 お菓子
29	水	お弁当デー（家庭保育協力日）					お茶 お菓子	お茶 お菓子
30	木	なす入り酢豚・中華スープ・果物	豚肉・わかめ・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・チンゲン菜・長ねぎ・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ・塩	ヨーグルト	お茶 コーンおにぎり
31	金	鶏肉のみそ漬け焼き・即席漬け・元気の出るスープ（卵入りカレースープ）	鶏肉・みそ・鶏卵	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	じゃがいも	酒・みりん・塩・コンソメ・カレー粉	牛乳	牛乳 お菓子

* 献立内容を変更する場合があります。 * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。 * 小麦粉は米粉に変更する場合があります。
* パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

令和8年度



☀️ 夏を元気に過ごすために 🐳

暑い夏がやってきます。水遊びなど、夏ならではの楽しみがたくさんありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。
元気に過ごすため、水分補給、規則正しい生活リズム、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。

🧴 水筒・やかんの使用方法に注意 🍵

金属製の容器（水筒・やかんなど）にサビや傷があると、金属が溶け出し、中毒の原因となることがあります。取扱い説明書を確認し、安全に使用しましょう。

!! 安全に使用するポイント !!

- ・ **容器の内部にサビや傷がないか確認**
→サビや傷から、金属成分が溶け出すことがあります。
- ・ **酸性の飲み物を金属製の容器に長時間保管しない**
→酸性の飲み物
炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等（炭酸・乳酸・ビタミンC・クエン酸を含むものは酸性度が高い。）
- ・ **定期的に新しいものに交換する**
→劣化して内部が破損していることがあります。



♪ 食育の日 「夏野菜カレー」 ♪

今月の食育の日は、「夏野菜カレー」です。

夏が旬の

- ・ かぼちゃ
- ・ なす
- ・ トマト



を使ったカレーに、同じく夏が旬のとうもろこしをそえました。

カラフルな夏野菜には、ビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれています。
旬の野菜をいただいて、暑い夏を乗り切りましょう。