

令和8年

7月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給 食 内 容	3時のおやつ
1(水)	牛肉のスタミナ炒め 切干大根サラダ 粉吹き芋 キウイ	カル鉄ごはん
2(木)	魚の梅しそ焼き ※切昆布の当座煮 人参のマヨドレ和え メロン	南瓜ジャムサンド
3(金)	炒り卵の中華あんかけ ひじきとチーズの和え物 トマト オレンジ	まんじゅう
4(土)	タコライス バナナ	クラッカー
5(日)		
6(月)	ツナじゃが ひじきの酢の物 トマト スイカ	豆乳もち
7(火)	ニラ豚 人参の甘煮 ※ししゃも オレンジ	★七タクッキー
8(水)	キッシュ風卵焼き ドレッシングサラダ ※かえり炒め キウイ	ビーフン
9(木)	凍り豆腐のオランダ煮 オクラのごま和え とうもろこし スイカ	茄子入りぶどうゼリー
10(金)	魚のオニオンマヨ焼き ※大豆のサラダ ゆかりスパ バナナ	ソーダブレッド
11(土)	茄子入りミートスパゲティ オレンジ	ビスケット
12(日)		
13(月)	魚のピザ風 切り干し大根の煮付け レタス キウイ	人参ケーキ
14(火)	豆腐のふわふわ揚げ 胡瓜の昆布和え トマト オレンジ	メルティフレーク
15(水)	生姜焼き 野菜ソテー 南瓜の甘煮 パイン	じゃこマヨトースト
16(木)	夏野菜の卵焼き わかめの酢の物 とうもろこし スイカ	ねばとろうどん
17(金)	ミネストローネ 野菜のマリネ ウインナー バナナ (豆乳パン)	チョコチップマフィン
18(土)	鶏めし 味噌汁 オレンジ	クッキー
19(日)		
20(月)	海 の 日	
21(火)	お好み焼き風卵焼き ※金平ごぼう 青のりポテト キウイ	ホットケーキ
22(水)	◎コーンごはん からあげ ポテトサラダ トマト メロン	アイスクリーム(ヨーグルト)
23(木)	魚のあんかけ ジャーマンポテト マカロニカレー炒め オレンジ	玄米フロランタン
24(金)	洋風かきたま汁 南瓜の甘煮 ソーセージ炒め バナナ (コッペパン)	チーズスコーン
25(土)	肉うどん オレンジ	かりんとう
26(日)		
27(月)	レバーボール 青梗菜の和え物 レタス キウイ	ひじきごはん
28(火)	かに玉風あんかけ ※煮昆布 ※めざし スイカ	ストーンクッキー
29(水)	魚の煮付け 小松菜のおかか和え トマト オレンジ	フルーツヨーグルト
30(木)	ハンバーグ シルバーサラダ スティック胡瓜 パイン	ココア蒸しパン
31(金)	茄子とオクラのスーパカレー 納豆とささみのおろし和え チーズ バナナ (ロールパン)	ナポリタン

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(コーンごはん)

★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日から金曜日の主食は米飯です。ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組はパンの日があります。

22日(木)カッコのおやつはもも・さくら・つくし・たんぽぽ・すみれ組です。



暑さに負けない体作りを!

いよいよ夏も本番です。暑さに負けない体を作るためにごはんやパンなどの「力になるもの」肉や魚などの「体を作るもの」野菜や果物などの「体の調子を整えるもの」をバランスよく食べましょう。こまめな水分補給も忘れずにしてください♪



今月の地産地消食材 とうもろこし



とうもろこしは夏が旬の食べ物です。水分や炭水化物を含み、暑い夏のエネルギー補給にもぴったり!粒をよく見ると「ひげ」の数と同じだけ実が並んでいると言われます。旬の野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう!

