



7月のメニュー



令和8年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	おせんべい	タコライス にんじんしりしり 野菜スープ パナナ 牛乳	バタースティック ロール 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 料理酒 しょうゆ 食塩 カレー粉 砂糖 プイヨン 餃子の皮 バター グラニュー糖 麦茶	豚肉 チーズ ツナ 鶏卵 普通牛乳	たまねぎ トマトケチャップ レタス えのきたけ パセリ パナナ	
2	木	ビスケット	コーンごはん いわしのみぞれ煮 ワカメの酢の物 あさつきのみそ汁 牛乳	カルピスゼリー	ビスケット 精白米 食塩 砂糖 穀物酢 しょうゆ 和風だし カルピス原液 寒天	いわしのみぞれに わかめ かにかまぼこ 豆腐 みそ 普通牛乳	コーン きゅうり あさつき えのきにんじん 黄桃 バインアップル みかん	
3	金	おせんべい	ご飯 油淋鶏 もやしナムル もずくと卵の中華スープ 牛乳	クッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 料理酒 食塩 しょうゆ 穀物酢 砂糖 ごま油 片栗粉 調合油 いらりごま 鶏がら 小麦粉 いちご ジャム 麦茶	鶏肉 もずく 鶏卵 普通牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ もやし きゅうりにんじん あさつき	
4	土	おせんべい	冷しわかめうどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	わかめ かまぼこ		
6	月	おせんべい	ご飯 カレイのあんかけ ひじきとちくわの煮物 麩の味噌汁 牛乳	レモンケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 和風だし 調合油 砂糖 しょうゆ みりん 風調味料 麩 レモン果汁 小麦粉 バター 麦茶	かれい ひじき ちくわ わかめ 豆腐 みそ 普通牛乳 鶏卵 調整豆乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン えだまめ	
7	火	★七タメニュー★ ビスケット	鮭寿司 千草焼き キャベツの塩昆布和え そうめん汁 牛乳	コロク☆ 麦茶	ビスケット 精白米 すしのこりごま しょうゆ みりん 風調味料 三温糖 塩昆布 浅漬の素 しょうゆ 和風だし 食塩 星のコーン 調合油 中濃ソース 麦茶	さけ 鶏卵 豚肉 かまぼこ 普通牛乳	あさつき たまねぎ にんにく じゃがいも キャベツ きゅうり 糸みつば	
8	水	おせんべい	ご飯 ポークケチャップ ブロッコリーの三色サラダ イタリアンスープ 牛乳	豆腐団子(あんこ) 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 フレンチドレッシング 食塩 プイヨン 上新粉 白玉粉 こしあん 砂糖 麦茶	普通牛乳 豚肉 ベーコン	ぶなしめじ たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん スイートコーン パセリ	
9	木	ビスケット	ご飯 チキンカツ 海苔和え のっぺい汁 麦茶	フルーチェ	ビスケット 精白米 パン粉 薄力粉 調合油 中濃ソース めんつゆ しょうゆ ごま油 和風だし 麦茶 フルーチェ	鶏肉 のり 豆腐 普通牛乳	こまつな もやし にんじん だいこん 長ねぎ えのき	
10	金	おせんべい	麻婆ラーメン 餃子 オレンジ 牛乳	青のりチーズトースト 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん マーボー豆腐の素 ラーメンスープの素 食パン カレー粉 マヨネーズ 麦茶	豚肉 豆腐 ぎょうざ 普通牛乳 青のり チーズ	長ねぎ オレンジ	
11	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 鶏がら ごま油 ミニゼリー		もやし にんじん キャベツ にんにく しょうが	
13	月	おせんべい	夏野菜カレー(麦ごはん) マカロニサラダ パナナ 牛乳	ベーコンチーズエビパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 押し麦 カレーウ 調合油 マカロニ マヨネーズ 食塩 バイ皮 麦茶	豚肉 ツナ 普通牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマト なす ズッキーニ 青ピーマン きゅうり パナナ	
14	火	ビスケット	ご飯 タラの香草焼き ジャーマンポテト 冬瓜スープ 麦茶	ココアプリン	ビスケット 精白米 パン粉 じゃがいも 調合油 食塩 プイヨン 麦茶 ココアプリン	たら チーズ ウィンナーソーセージ ベーコン 普通牛乳 ホイップクリーム	パセリ たまねぎ とうがん ぶなしめじ えのき	
15	水	おせんべい	ご飯 しょうが焼き きゅうりとにんじんの浅漬け なすのみそ汁 麦茶	キャロット蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 しょうゆ 砂糖 みりん 風調味料 食塩 浅漬けの素 和風だし 麦茶 ホットケーキミックス	豚肉 油揚げ みそ 調整豆乳	たまねぎ しょうが きゅうりにんじん なす	
16	木	ビスケット	冷しつねうどん かしわ天 グレープフルーツ ジョア	たくあんおにぎり 麦茶	ビスケット うどん めんつゆ 和風だし しょうゆ 薄力粉 精白米 たくあん漬 いらりごま 麦茶	わかめ 味付けいなり かまぼこ 鶏肉 ジョアのり	グレープフルーツ	
17	金	おせんべい	ご飯 チンジャオロース 塩だれキャベツ もやしの中華スープ 牛乳	たこやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 チンジャオロースの素 塩中華ドレッシング 鶏がらだし たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶	豚肉 のり 普通牛乳	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうりにんじん もやし 長ねぎ えのき	
18	土	おせんべい	焼きうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん かつお節 食塩 みりん 風調味料 しょうゆ ミニゼリー	青のり	キャベツ にんじん	
20	月		🌞 海の日 🌴 🦀 🦀					
21	火	ビスケット	ご飯 さばの塩焼 高野豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁 牛乳	コンソメポップコーン 麦茶	ビスケット 精白米 砂糖 しょうゆ 調合油 和風だし ポップコーン 食塩 麦茶	さば塩 高野豆腐 鶏肉 みそ 普通牛乳	にんじん たまねぎ さやえんどう かぼちゃ あさつき	
22	水		🍟 夏祭り 🍡 🍡					
23	木	ビスケット	スタミナ丼 キャベツとツナのサラダ オクラの味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	ビスケット 精白米 しょうゆ みりん 風調味料 料理酒 いらりごま ごま油 穀物酢 砂糖 調合油 食塩 和風だし リッツ マシュマロ フルーベリージャム 麦茶	豚肉 ツナ 豆腐 みそ チーズ 普通牛乳	たまねぎ ぶなしめじ にんにく にんにくにキャベツ きゅうり オクラ	
24	金	おせんべい	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ごま油 砂糖 しょうゆ 料理酒 テンメンジャン 緑豆はるさめ 食塩 穀物酢 ごま ワンタンの皮 鶏がら 麦茶	豚肉 ロースハム みそ 錦糸卵 豚肉 普通牛乳	キャベツ 青ピーマン きゅうりにんじん 長ねぎ	
25	土	おせんべい	焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん もやし キャベツ	
27	月	おせんべい	ご飯 サバのかば焼き きゅうりとちくわの梅おほか和え 厚揚げの味噌汁 牛乳	フルーツポンチ	しょうゆせんべい 精白米 梅びしお かつお節 和風だし	さば ちくわ 生揚げ みそ 普通牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ あさつき みかん 黄桃 バインアップル パナナ	
28	火	ビスケット	ハヤシライス かみかみサラダ バイン 牛乳	チュロス風 麦茶	ビスケット 精白米 ハヤシルウ 調合油 いらりごま 和風ドレッシングタイプ ホットケーキミックス グラニュー糖 きな粉 麦茶	豚肉 するめいか 普通牛乳 豆腐	にんじん たまねぎ マッシュルーム 切干 しいたけ きゅうり スイートコーン バイン	
29	水	おせんべい	冷し中華 肉だんごの甘辛煮 すいか 麦茶	鮭わかめおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 甘許しょうが 片栗粉 しょうゆ 砂糖 調合油 麦茶 精白米 いらりごま	ロースハム 鶏肉 肉団子 さけ わかめ	きゅうり ロースハム トマトケチャップ すいか	
30	木	ビスケット	焼き鳥丼 ビーフンサラダ ならスープ 牛乳	チーズスコーン 麦茶	ビスケット 精白米 焼き鳥のたれ 片栗粉 ビーフン めんつゆ マヨネーズ 鶏がら 薄力粉 バター 砂糖 麦茶	かにかまぼこ 普通牛乳 鶏肉 のり チーズ	たまねぎ きゅうりにんじん なら えのき スイートコーン	
31	金	おせんべい	ナポリタン パン サイコロサラダ コンソメスープ ミルージュ	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい コッパン スパゲティ プイヨン マヨネーズ さつまいも 食塩 小麦粉 グラニュー糖 マーガリン 麦茶	ベーコン ロースハム 鶏卵 ホイップクリーム ミルージュ	にんじん たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ きゅうり スイートコーン ぶなしめじ	

未満児 エネルギー:524Kcal タンパク質:19.6g 脂質:18.1g カルシウム:224mg 鉄:2.3mg 塩分:1.8g
 以上児 エネルギー:619Kcal タンパク質:24.7g 脂質:21.8g カルシウム:265mg 鉄:2.8mg 塩分:2.2g

◎二重線のメニューは新しいメニューです 為 。

◎献立は園の都合により変更することがあります。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしいです。

