



7月 予定献立表



令和8年6月29日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	水	マーボー丼 春雨の中華和え もずくスープ	スティックさつま	フルーツ	カップヨーグルト	405kcal
2	木	お弁当(わかめおにぎり・ポテトコロッケ・肉団子・ウインナー・コーン焼売・枝豆) ヤクルト		フルーツ	コーンフレーク	完全リハーサル
3	金	海軍カレー ブロッコリーサラダ スティックチーズ	豆腐のみそ汁	フルーツ	プリン	577kcal
4	土	運動会 (3～5歳児)				
5	日					
6	月	カラフルピラフ スタービーフコロッケ グリーンサラダ そうめん汁 セタゼリー	フライドポテト	フルーツ	手作り セタサンド 牛乳	誕生会
7	火	ホッケの塩焼き 小松菜のごま和え 芋煮汁	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	ぼたぼた焼き 牛乳	448kcal
8	水	冷やしうどん 魚肉ソーセージのソテー かぼちゃの甘煮 ブルーベリー	かつおにぎり	リンゴジュース	ぱりんこ 牛乳	プール開き
9	木	モロヘイヤ納豆 スタミナ炒め つみれ汁	さつま煮	フルーツ	手作り ミルク蒸しパ ン 牛乳	544kcal
10	金	親子丼 わかめときゅうりのサラダ 小松菜とじゃがいものみそ汁	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	484kcal
11	土	鶏の照り焼き はるさめ炒め 小松菜と高野豆腐のみそ汁	きゅうりの浅漬け	フルーツ	ポリンキー 牛乳	524kcal
12	日					
13	月	鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 豚汁	スティックソーセージ	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	533kcal
14	火	雪人参パン マカロニグラタン レタスサラダ いちごジャム チキンスープ	ツナちくわ和え	フルーツ	手作り フルーツヨー グルト	486kcal
15	水	厚焼玉子 れんこんきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 ブルーベリー	納豆和え	フルーツ	雪の宿 牛乳	461kcal
16	木	酢豚煮風 ごぼうサラダ 味付けのり じゃがいもとえのきのみそ汁	三種の煮物	フルーツ	ハーベスト 牛乳	541kcal
17	金	ソース焼きそば 鶏のから揚げ タコさんウインナー わかめスープ	きゅうりちくわ和え	フルーツ	手作り フライドポテ ト 牛乳	夏祭りごっこ
18	土	ホッケの塩焼き 肉入りきんぴらごぼう のっぺい汁	ほうれん草のなめだけ和 え	フルーツ	エアリアル 牛乳	433kcal
19	日					
20	月	海の日				
21	火	赤魚の煮付け 小松菜のからし和え 呉汁	ピーマンの肉詰め	フルーツ	えび塩せんべい 牛乳	462kcal
22	水	ハヤシライス カクテルサラダ	豆腐のみそ汁	フルーツ	手作り黒糖ちんすこう 牛乳	600kcal
23	木	塩ラーメン 生揚げの炊き合わせ スティックきゅうり ブルーベリー	塩おにぎり	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	503kcal
24	金	ささみカツ メンマ炒め ほうれん草と生揚げのみそ汁	コーンのかき揚げ	フルーツ	パピコアイス	5歳児お楽しみ満足
25	土	ひき割り納豆 じゃがいものそぼろ煮 田舎汁	肉団子	フルーツ	ビスコ 牛乳	540kcal
26	日					
27	月	さんま甘露煮 すき昆布の煮物 さつま汁	ナポリタン炒め	フルーツ	源氏パイ 牛乳	514kcal
28	火	チンジャオロース きゅうりナムル きゃべつと生揚げのみそ汁	鮭フレーク	フルーツ	茹でとうもろこし 牛乳	484kcal
29	水	チキンの夏野菜煮込み コーンバター 八杯汁	手作りふりかけ	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	520kcal
30	木	かきたまうどん かぼちゃの天ぷら カットトマト	ソーセージ天	フルーツ	手作り コーンライス ボール 麦茶	438kcal
31	金	五目納豆 肉じゃが チンゲン菜と油揚げのみそ汁	もやしとさつま揚げ炒め	フルーツ	黒糖みるくせんべい 牛乳	494kcal

かんたん免疫力アップレシピ

9日 モロヘイヤ納豆

納豆や味噌などの発酵食品は腸内環境を整え免疫力を高めてくれますが、オクラやモロヘイヤなどのネバネバ食材は口・鼻・気管等の粘膜を保護しウイルスや細菌が侵入しにくくなります。

材料
納豆
オクラ
たくあん



作り方
オクラはさつとゆで輪切りにします。
たくあんは刻み、納豆と付属のたれで和えます。味が薄い場合はめんつゆを足します。各材料の量は好みです。



2日

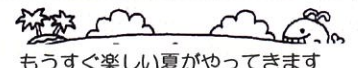
職員全員で運動会リハーサルに参加する為、お弁当での給食となります。お弁当はこども園で用意し、離乳食に関しても園で調理するためご家庭での準備はありません。

8日

みんなが楽しみにしているプール開きです！水の神様に野菜やお酒をお供えし事故が起きないようにお祈りします。そのあとはみんなでりんごジュースで乾杯をし、5歳児さんは流しうめん給食です。

17日

夏祭り給食です。焼きそばや唐揚げなど、お祭りの屋台をイメージした給食です。



今月は待ちに待った運動会やプール開きに夏祭りごっこ、5歳児さんはお楽しみ満足もありです。楽しい思い出になるように、早寝早起き・朝ご飯もしっかり食べ、体調管理に気を付けましょう。
また汗をかくことが増えますので、水分の補給や着替え等心がけましょう。

