

2026 年 7 月					
7月 献立表 幼児食					
食育目標 箸、スプーン、食器を正しく持ちましょう					
南陽幼保園					
日付	献立名		食材名		
	昼食	おやつ (〇朝おやつ②昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの
1 水	ごはん 鶏の立田揚げ 和風サラダ 味噌汁（大根 揚げ）	〇お茶 〇ビスケット ②牛乳 ②氷室饅頭	鶏もも肉、焼き竹輪、油揚げ、牛乳	きゅうり、レタス、にんじん、だいこん、長ねぎ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、三温糖
2 木	ごはん ぎょうざ入りスープ トマトのごま酢かけ オレンジ	〇ヨーグルト ②牛乳 ②バームクーヘン	豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	こまつな、だれのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、トマト、レタス、きゅうり、パレンシアオレンジ	うるち米、揚げ油、ごま油、いりごま、三温糖
3 金	食パン コーンチャウダー コールスローサラダ トマト	〇お茶 〇せんべい ②牛乳 ②黒糖くずもち	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、きな粉	にんじん、コーン缶、キャベツ、きゅうり、トマト	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、黒砂糖、かたくり粉
4 土	スパゲティイタリアン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 〇ポーロ	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油
6 月	ごはん 魚の立田揚げ オクラの納豆和え 味噌汁（なす）	〇お茶 〇りんご ②牛乳 ②ビスケット	さば、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳	しょうが、おろし、オクラ、りょくとうもやし、にんじん、刻みおろし、なす、たまねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、調合油
7 火	天むす とり天 わかめときゅうりの酢の物 にゅうめん汁 セザリール	〇お茶 〇ポーロ ②ジョア ②クラッカー	バナメイエビ、鶏むね肉、卵、かにかま、ゼラチン、ホイップクリーム、飲むヨーグルト	焼きのり、乾燥わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、オクラ、長ねぎ、コーン缶、干しいたけ、みかんジュース、みかん缶	うるち米、揚げ油、三温糖、薄力粉、米粉、調合油、そうめん
8 水	ふりかけごはん 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ ココロスープ	〇お茶 〇スティック野菜 ②カルピスポンチ ②ウエハース	豚かた肉、乳酸菌飲料	たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、だいこん、こねぎ、みかん缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油、じゃがいも、オリーブ油
9 木	ごはん オニオンハンバーグ じゃがいもとコーンのソテー かきたまスープ	〇お茶 ②ウエハース ②牛乳 ②せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米、食パン、調合油、三温糖、じゃがいも、有塩バター、かたくり粉
10 金	スパゲティイタリアン わかめフレンチ 大根スープ	〇お茶 ②ビスケット ②ヨーグルト ②小魚	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、だいこん、パセリ	スパゲッティ、調合油、ごま油、三温糖
11 土	手作り弁当	〇お茶 せんべい			麦茶、甘辛せんべい
13 月	ごはん チキンカツ ひじきサラダ 味噌汁（じゃがいも・わかめ）	〇お茶 〇ヨーグルト ②牛乳 ②ウエハース	鶏むね肉、卵、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、パセリ、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、にんじん、えのきたけ	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、ごま油、じゃがいも
14 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁（なめこ）	〇お茶 〇チーズ ②牛乳 ②青のりポテトと小魚	豚もも肉、卵、ロースハム、絹ごし豆腐、プロセスチーズ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、コーン缶、なめこ、あおのり	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも、薄力粉
15 水	ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしときゅうりのナムル	〇お茶 ②バナナ ②牛乳 ②せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、揚げ油、すりごま、ごま油
16 木	ごはん 豚肉と大豆の磯煮 トマトサラダ	〇お茶 〇せんべい ②牛乳 ②ビスケット	豚かた肉、大豆、厚揚げ、ロースハム、カッテージチーズ、牛乳	干しひじき、にんじん、ごぼう、トマト、レタス、きゅうり	うるち米、しらたき、サラダ油、三温糖
17 金	カレーライス ちりじゃこサラダ トマト	〇お茶 〇ビスケット ②牛乳 ②ジャムサンド	豚もも肉、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、レタス、きゅうり、りんご、トマト、いちごジャム	うるち米、じゃがいも、調合油、三温糖、食パン

18 土	カレーうどん 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 〇ポーロ	豚肉、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん	うどん、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、カレールウ、麦茶、たまごポーロ
21 火	ごはん すき焼き煮 小松菜のお浸し バナナ	〇お茶 〇ビスケット ②ぶどうゼリー ②ウエハース	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、油揚げ、削り節	長ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、しらたき、車ふ、三温糖、調合油	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、麦茶、ハードビスケット、オレンジゼリー、ウエハース
22 水	ごはん 手作りさつま揚げ トマトときゅうりの梅かつお和え 味噌汁（たまねぎ・わかめ）	〇お茶 〇せんべい ②牛乳 ②マカロニきな粉	すけとうだら、木綿豆腐、卵、プロセスチーズ、かつお節、牛乳、きな粉	長ねぎ、しょうが、えだまめ、コーン缶、トマト、きゅうり、梅びしお、たまねぎ、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油、マカロニ	こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい、食塩
23 木	ゆかりごはん ちくわのいそべ揚げ 切干だいこんのゴマネーズ和え 豚汁	〇お茶 〇スティック野菜 ②牛乳 ②ゆでとうもろこし	焼き竹輪、卵、ツナ缶、豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	しその実、あおのり、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、スイートコーン	うるち米、薄力粉、米粉、調合油、いりごま	マヨネーズ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、麦茶
24 金	食パン ミネストローネ ブロッコリーと卵のサラダ アニマルチーズ	〇お茶 〇オレンジ ②牛乳 ②ビスケット	ベーコン、卵、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、ブロッコリー、コーン缶、ネーブルオレンジ	食パン、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、三温糖	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、コンソメ、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット
25 土	惣菜パン 牛乳 小魚		牛乳		食パン、ロールパン	
27 月	ごはん なすと鶏肉の南蛮漬け とうがんのスープ アニマルチーズ	〇お茶 〇スティック野菜 ②牛乳 ②せんべい	鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳	なす、にんじん、青ピーマン、ズッキーニ、長ねぎ、しょうが、とうがん、乾燥わかめ、ぶなしめじ、きゅうり	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油	合成清酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、料理酒、麦茶、甘辛せんべい
28 火	ごはん 魚フライタルタルソース トマトときゅうりのピクルス 味噌汁（豆腐・わかめ）	〇ヨーグルト ②牛乳 ②クラッカー	あじ、卵、絹ごし豆腐、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、パセリ、きゅうり、トマト、カットわかめ	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖	食塩、こしょう、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、クラッカー
29 水	わかめごはん 鶏肉のマーマレード煮 ドレッシングサラダ コーンかきたまスープ すいか	〇お茶 ②ビスケット ②アイスクリーム ②ウエハース	鶏もも肉、卵、アイスクリーム	乾燥わかめ、オレンジマーマレード、レタス、きゅうり、にんじん、みかん缶、たまねぎ、こねぎ、コーン缶、すいか	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油	食塩、こしょう、料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、ハードビスケット、ウエハース
30 木	ごはん 江戸っ子煮 小松とまとの梅スパサラダ	〇お茶 〇せんべい ②牛乳 ②コーンとチーズ ②蒸しパン	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、卵	にんじん、だれのこ、刻み昆布、トマト、こまつな、梅びしお、コーン缶	うるち米、車ふ、しらたき、三温糖、サラダ油、スパゲッティ、オリーブ油、ホットケーキミックス	本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、昆布茶、こしょう、食塩、麦茶、甘辛せんべい
31 金	食パン かぼちゃのシチュー パンサンサー バナナ（50g）	〇お茶 〇ポーロ ②ジョア ②ビスケット	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ロースハム、卵、乳酸菌飲料	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、バナナ	食パン、サラダ油、薄力粉、有塩バター、はるさめ、調合油、ごま油	コンソメ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、たまごポーロ、ハードビスケット

南陽幼保園における栄養目標

★未満児★ エネルギー542Kcal 炭水化物67.7g～94.8g たんぱく質13.6g～27.1g 脂質12.1g～18.1g 塩分1.5g未満

★以上児★ エネルギー605Kcal 炭水化物75.6g～105.8g たんぱく質15.1g～30.2g 脂質13.5g～20.2g 塩分1.5g未満

食中毒が多発する季節です！！

じめじめとした季節が続きます。気温や湿度が高い時期は、細菌の繁殖に適しています。

食中毒3原則

つけない＝洗う！分ける！

手をこまめに洗いましょう。

食材によって、調理器具を分けることをお勧めします。肉や魚、生野菜に使うまな板や箸など

増やさない＝低温で保存する

高温多湿の環境を避け、冷蔵庫を活用しましょう。

やっつける＝加熱処理

菌は、加熱によって死滅します。また、使用器具の熱湯殺菌、台所殺菌剤（塩素）も効果的です。

豚ひき肉のつくね風

6月の献立で好評でしたメニューを紹介します◎

つくねの中にえのき、玉ねぎ、木綿豆腐が入っています。

食物繊維、ビタミン、たんぱく質、鉄分、カルシウムが摂れます！！

材料（4人分）

豚ミンチ・・・250g

木綿豆腐・・・100g

えのき茸・・・50g

たまねぎ・・・100g

片栗粉・・・大さじ1強

塩・・・小さじ1

料理酒・・・大さじ1

サラダ油・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ2

みりん・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

いりごま・・・お好みで

作り方

① えのきは、細かく刻み、たまねぎは、みじん切りにします。

② ボールに、豚ミンチ、①の野菜、木綿豆腐、片栗粉、塩を加えて、よく捏ねます。豆腐がまんべんなく混ざれば、つくねの種の完成です。

③ サラダ油をなじませたフライパンで小さく丸めて焼きます。

④ 片面に焼き色がついたら、裏返して、タレの調味料を加えます。

⑤ フタをして、蒸し焼きにします。

⑥ つくねの表面から透明な肉汁が出れば、完成です。

⑦ タレがまだ、水っぽい感じでしたら、つくねを取り出して、煮詰めてください◎最後にごまをお好みでパラパラ～♪