



令和 8 年 7 月 1 日
矢田野 こども園

園ではお楽しみ会の準備が始まり、子どもたちもわくわくしています。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、お祭り気分で、食事も楽しく味わってもらえたら嬉しいです。元気に梅雨時期・夏を乗り越えましょう。



.....夏バテしない食生活.....

① 生活リズムを整えましょう

生活リズムが乱れると、食欲がなくなったり、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活で、元気な体をつくりましょう。

- 早寝・早起きを心がけましょう。
夜は早めに寝て、朝は決まった時間に起きましょう。
- 朝ごはんを必ず食べましょう。
朝ごはんは、体と脳を目覚めさせ、1日の元気のもとになります。

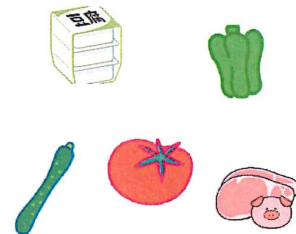


② バランスの良い食事をとりましょう

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえることで、暑さに負けない丈夫な体をつくります。

	主食：	ごはん、パン、めんなど エネルギーのもとになります。
	主菜：	肉、魚、卵、大豆、大豆製品など 体をつくるもとになります。
	副菜：	野菜、きのこ、海そうなど 体の調子を整えます。
	牛乳・乳製品：	カルシウムのもとになります。
	果物：	ビタミンや食物せんの補給になります。

夏におすすめ食材



③ こまめに水分補給をしましょう

子どもは体温が上がりやすく、たくさん汗をかきます。のどが乾く前に、こまめに水分をとることが大切です。

水分補給のタイミング

- 起きたとき
- 遊ぶ前・遊んだ後
- ごはんやおやつするとき
- お風呂の前後
- 寝る前



6月のお楽しみランチ

- カレーピラフ
- ひじき入り鶏つくね
- トマトとわかめのサラダ
- コーンかきたまスープでした



★ひじき入り鶏つくねは新メニューです。レシピ作成中です。



保護者の皆様へ

未満児の口・手拭き用ハンカチ、エプロン、全園児の水筒は、子ども達が直接ふれるものなので、清潔に保ちましょう！

- 布製についている黒点はカビです！
- 水筒のパッキンの黒やピンクもカビです！！



7月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー462kcal たんぱく質11.6～23.1g 脂質10.3～15.4g 食塩相当量1.4g未満
 ○以上児○ エネルギー574kcal たんぱく質14.4～28.7g 脂質12.7～19.1g 食塩相当量1.6g未満

2026年 7月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎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	その他
1 水	ごはん 煮込みハンバーグ マッシュポテト 小松菜のスープ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、 ロースハム	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、 グリーンピース、こまつな、えのきたけ	精白米、パン粉、三温糖、じゃがいも、 有塩バター、オリーブ油	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、 コンソメ、マヨネーズ、食塩、 白こしょう、麦茶、ウエハース、 甘辛せんべい
2 木	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	たら、卵、ロースハム、ヨーグルト、 牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 黄ピーマン、ブロッコリー、カットわかめ	精白米、三温糖、かたくり粉、米粉、 サラダ油、じゃがいも	穀物酢、こいくちしょうゆ、 マヨネーズ、かつおだし、米みそ、 麦茶、ハードビスケット
3 金	ごはん マーボー豆腐 納豆チーズ春巻き 小松菜のナムル	○お茶 オレンジ ◎牛乳 ジャムロール(うさぎ、 ひよこパン)	木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、 ピザ用チーズ、ロースハム、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、 青ピーマン、にんじん、大葉、こまつな、 りょうとうもやし、バレンシアオレンジ、 いちごジャム	精白米、三温糖、調合油、ごま油、 かたくり粉、春巻きの皮、じゃがいも、 有塩バター、大豆油、ロールパン、 マーガリン	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、 鶏がらだし、コンソメ、食塩、 穀物酢、麦茶
4 土	スパゲティ スパゲティタリアン チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、 粉チーズ、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、 コンソメ、麦茶、ハードビスケット
6 月	ごはん 魚のカレー揚げ トマトときゅうりのピクルス かきたまスープ	○お茶 チーズ ◎牛乳 ドーナツ	さば、卵、プロセスチーズ、牛乳	きゅうり、トマト、テンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん	精白米、薄力粉、米粉、大豆油、 三温糖、かたくり粉	食塩、こしょう、カレー粉、 穀物酢、こいくちしょうゆ、 鶏がらだし、麦茶、ドーナツ
7 火	ゆかりごはん 甘辛肉団子 ツナサラダ そうめん汁	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 大学いも	ツナ缶、卵、焼き抜きかまぼこ、 牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン缶、長ねぎ、だいこん	精白米、調合油、三温糖、 そうめん、さつまいも、いりごま、 大豆油	ゆかり粉、ミートボール、 こいくちしょうゆ、本みりん、 マヨネーズ、かつおだし、 穀物酢
8 水	ごはん 鶏肉の甘酢ソース マゼランサラダ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	鶏むね肉、プロセスチーズ、 ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、きゅうり、なめこ、 たまねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、 サラダ油、三温糖、じゃがいも	鶏がらだし、穀物酢、トマトケ チャップ、マヨネーズ、食塩、 白こしょう、かつおだし、 米みそ、麦茶、ウエハース、 甘辛せんべい
9 木	ごはん 野菜のオムレツ ごぼうサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎ヨーグルトあえ	ベーコン、プロセスチーズ、 卵、牛乳、ツナ缶、油揚げ、 プレーンヨーグルト	たまねぎ、トマト、パセリ、 ごぼう、きゅうり、にんじん、 なす、みかん缶、白桃缶、 バナナ、りんご	精白米、じゃがいも、有塩バター、 すりごま、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、コンソメ、 こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 かつおだし、米みそ、 麦茶、ハードビスケット
10 金	ごはん バステウ カッターチーズサラダ 大根スープ	○お茶 せんべい ◎のむヨーグルト ビスケット (うさぎ、ひよこ牛乳)	牛ひき肉、豚ひき肉、ピザ用 チーズ、カッターチーズ、 生クリーム、ベーコン、 飲むヨーグルト	にんにく、たまねぎ、みかん缶、 りんご、レタス、きゅうり、 レモン、だいこん、にんじん、 長ねぎ	精白米、ぎょうざの皮、 調合油、三温糖	トマトケチャップ、 ブイオン、食塩、こいくち しょうゆ、コンソメ、料理酒、 麦茶、甘辛せんべい、 ハードビスケット
11 土	夏のお楽しみ会					
13 月	食パン かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ トマト	○お茶 ビスケット ◎牛乳 カルピスチーズ蒸し パン	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、 卵、プロセスチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、レタス、 カットわかめ、みかん缶、 トマト	食パン、調合油、薄力粉、 有塩バター、三温糖、 ごま油、ホットケーキミックス、 カルピス	ブイオン、こいくちしょうゆ、 穀物酢、麦茶、ハードビスケット
14 火	ごはん ちくわの天ぷら ひじきサラダ 豚汁	○お茶 りんご ◎牛乳 せんべい	焼き竹輪、魚肉ソーセージ、 プロセスチーズ、卵、 豚かた肉、絹ごし豆腐、 牛乳	あおりのり、干しひじき、 レタス、トマト、きゅうり、 だいこん、にんじん、 ごぼう、長ねぎ、りんご	精白米、薄力粉、米粉、 大豆油、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、 穀物酢、米みそ、 かつおだし、麦茶、 甘辛せんべい
15 水	ごはん 江戸っ子煮 パンサンサー バナナ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 じゃがバター	大豆、牛かた肉、高野豆腐、 ロースハム、卵、牛乳	にんじん、たけのこ、 りりりこんぶ、きゅうり、 バナナ	精白米、車ふ、しらす、 三温糖、はるさめ、 調合油、ごま油、 ポーロ、じゃがいも、 有塩バター	こいくちしょうゆ、 合成清酒、穀物酢、 麦茶

16	木	わかめごはん 魚の煮つけ 切り干し大根のゴマネーズ和え 味噌汁	◎お茶 せんべい ◎ミルクココア ビスケット(うさぎ、ひよこ牛乳)	赤魚、ロースハム、油揚げ、牛乳	切干しだいごん、にんじん、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ	精白米、三温糖、いりごま	炊き込みわかめ、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、マヨネーズ、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、ピュアココア、ハードビスケット
17	金	ビビンバ丼 ビビンバ丼 チョレギサラダ わかめスープ セタゼリー	◎ぶどうジュース(うさぎ、ひよこお茶ポーロ) ◎アイスクリーム 味付小魚(うさぎ、ひよこ牛乳せんべい)	合いびき肉、卵、絹ごし豆腐、味付小魚	ほうれんそう、にんじん、りよくとうもろやし、レタス、きゅうり、味付けのり、カットわかめ、ぶなしめじ、白桃缶、ぶどうジュース	精白米、いりごま、三温糖、ごま油、カルピス	こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、鶏がらだし、穀物酢、ゼリーの素、ガリガリ君
18	土	うどん カレーうどん チーズ 味付小魚	◎お茶 ビスケット	豚かた肉、油揚げ、プロセスチーズ、味付小魚	にんじん、長ねぎ、たまねぎ	うどん、調合油、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、カレールウ、麦茶、ハードビスケット
21	火	カレーライス カレーシチュー(ポーク) コールスローサラダ すいか	◎お茶 ポーロ ◎フルーチェ(うさぎ、ひよこ牛乳せんべい)	豚かた肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、すいか	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、ポーロ	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、マヨネーズ、麦茶、フルーチェ
22	水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ(ツナ) 味噌汁	◎お茶 ポーロ ◎くだものゼリー ウエハース(うさぎ、ひよこ牛乳)	鶏むね肉、ツナ缶、厚揚げ	オレンジマーマレード、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、スパゲティ、ポーロ、くだものゼリー	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ウエハース
23	木	ごはん ぎょうざ入りスープ トマトとわかめのサラダ アニマルチーズ	◎お茶 せんべい ◎牛乳 ゆでとうもろこし	豚かた肉、ちりめんじゃこ、プロセスチーズ、牛乳	テンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ、きゅうり、トマト	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、三温糖、とうもろこし玄穀	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん風調味料、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
24	金	ごまにぎり 手作りさつま揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁	◎お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	すけとうだら、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、削り節、ヨーグルト、牛乳	長ねぎ、新しょうが、オクラ、りよくとうもろやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	精白米、いりごま、かたくり粉、三温糖、大豆油、さつまいも	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
25	土	パン パン給食 ココアムース	◎お茶 ビスケット	牛乳		ロールパン、ココアムース	麦茶、ハードビスケット
27	月	ごはん ホイコーロー パンブキンサラダ とうがんのスープ	◎お茶 ビスケット ◎ジョア クラッカー(うさぎ、ひよこ牛乳)	豚かた肉、ロースハム、鶏もも肉	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうがんと、ぶなしめじ	精白米、ごま油、調合油、ジョア	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、合成清酒、マヨネーズ、鶏がらだし、麦茶、ハードビスケット、クラッカー
28	火	食パン ポークビーンズ ちりじゃこサラダ アニマルチーズ	◎お茶 せんべい ◎牛乳 豆乳もち(未満児ビスケット)	大豆、豚かた肉、ちりめんじゃこ、プロセスチーズ、牛乳、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールトマト缶、レタス、きゅうり、りんご	食パン、じゃがいも、調合油、三温糖、かたくり粉	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい
29	水	ごはん チキンカツ ちくわのケチャマヨサラダ 味噌汁	◎お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	鶏むね肉、卵、焼き竹輪、絹ごし豆腐、牛乳	きゅうり、レタス、にんじん、カットわかめ、長ねぎ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、すりごま、三温糖、ポーロ	ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい
30	木	きなごごはん 肉じゃが キャベツのごまネーズ和え オレンジ	◎お茶 ウエハース ◎牛乳 いちごジャムマフィン	きな粉、牛かた肉、ロースハム、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、バレンシアオレンジ、いちごジャム	精白米、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖、すりごま、ホットケーキミックス、有塩バター	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、ウエハース
31	金	ごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ 味噌汁	◎お茶 パナナ ◎牛乳 ビスケット	さけ、ロースハム、油揚げ、牛乳	きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、だいごん、パナナ	精白米、薄力粉、有塩バター、じゃがいも	食塩、白こしょう、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット