

献立表

< 以上見 >

2026年7月

ときわこども園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				(○は午後おやつ)	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1水	トマトピラフ ポパイサラダ 春雨スープ	487 13.6 14.0 1.3	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○小麦粉、○油、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳	にんじん、トマト、ほうれんそう、とうもろこし、たまねぎ、りんご、キャベツ、しいたけ、いんげん、にんにく	鶏ガラだし、粗塩、中華あじ、○粗塩		ミルク ちんすこう
2木	ご飯 甘辛揚げ大豆 青菜のおかか和え 味噌汁	524 21.4 10.3 1.8	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、きび砂糖、ごま、○ちぎりパン(村登屋)	木綿豆腐、だいず(乾)、しらす干し、みそ、かつお節、○脱脂粉乳	にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢		ミルク ちぎりパン
3金	パン 鮭とマカロニのクリーム煮 南瓜のごまマヨネーズ バナナ	492 17.2 11.4 1.6	フランスパン、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、ごま、○七分つき米、○押麦	牛乳、さけ、バター、○プロセスチーズ	バナナ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ	しょうゆ、中華あじ、粗塩		チーズ昆布おにぎり
4土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
6月	ご飯 とり天 ごま和え 味噌汁	480 22.6 7.7 1.5	七分つき米、油、片栗粉、小麦粉、押麦、ごま、きび砂糖、○きび砂糖	鶏ささ身、卵、みそ、かつお節、○ねりあん	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)、にんにく、○粉かんでん	酒、しょうゆ、粗塩		みずようかん カルウムせんべい
7火	セタそうめん 鶏つくね バナナ	501 20.7 12.2 1.6	そうめん、片栗粉、ごま、きび砂糖、○油	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、○脱脂粉乳	バナナ、コーン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、酒、粗塩、酢、○粗塩		ミルク フライドポテト
8水	夏野菜キーマカレー 五目冷奴 ヨーグルト	558 22.7 15.6 1.2	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、○脱脂粉乳、○調製豆乳、○クリームチーズ、○無塩バター	トマト、なす、ピーマン、きゅうり、にんじん、生わかめ、○ブルーベリー	ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉		ミルク ブルーベリースコーン
9木	ご飯 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	553 24.4 16.8 1.7	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、○食パン、○マヨネーズ、○マーガリン	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、納豆、みそ、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○卵	にんじん、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、切り干しだいこん、しいたけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、○きゅうり	しょうゆ、本みりん		ミルク サンドイッチ
10金	パン ギョロツケ マセドアンサラダ 卵と豆腐のスープ、メロン	517 22.3 15.6 1.7	ロールパン、じゃがいも、パン粉、片栗粉、マヨネーズ、油、○ごま、○七分つき米、○押麦	白身魚すり身、卵、木綿豆腐、プロセスチーズ、○しらす干し	メロン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しょうが	鶏ガラだし、粗塩		おにぎり
11土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
13月	ご飯 鶏肉の照り焼き ラタトゥイユ 卵スープ	557 23.3 18.5 1.4	七分つき米、じゃがいも、押麦、オリーブ油、きび砂糖、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖、○油	鶏もも肉、卵、ベーコン、○脱脂粉乳、○卵	トマト、にんじん、ズッキーニ、黄ピーマン、なす、こまつな、たまねぎ、にんにく、○にんじん	本みりん、酒、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩		ミルク にんじんケーキ
14火	ご飯 ひじきの炒め煮 南瓜のごま和え すまし汁、メロン	521 17.6 15.1 1.3	七分つき米、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、かつお節(だし用)、○プレーンヨーグルト加糖	メロン、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ひじき、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、粗塩		ヨーグルト カルウムせんべい
15水	ご飯 厚揚げの中華煮 錦和え すまし汁	467 17.2 14.1 1.9	七分つき米、きび砂糖、押麦、油、片栗粉、ごま油、○マカロニ、○油	生揚げ、豚バラ肉、卵、鶏もも肉、ハム、かつお節(だし用)、○豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)、しょうが、○ホールトマト缶詰、○にんじん、○たまねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、オイスターソース、酢、中華あじ、粗塩、○ケチャップ、○ウスターソース、○中華あじ		マカロニボロネーゼ
16木	ご飯 魚のマリネ ポテトサラダ 味噌汁	520 22.4 15.2 1.7	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、押麦、きび砂糖、○缶詰ばん(黒糖)	あじ、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ハム、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、しめじ、りんご、こまつな、レタス、こんぶ(だし用)、しょうが	酢、しょうゆ、粗塩		ミルク 缶詰パン(黒糖)
17金	パン ポテトグラタン 中華スープ バナナ	480 19.2 11.6 2.2	フランスパン、じゃがいも、小麦粉、ごま油、○七分つき米、○押麦、○ごま、○ごま油	◎調製豆乳、牛乳、さけ、木綿豆腐、ミックスチーズ、バター、○味噌、付小魚	バナナ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、もやし、しめじ、チンゲンサイ、○こまつな	中華あじ、粗塩、○粗塩、○酒		菜飯おにぎり 味噌小魚
18土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
21火	ご飯 五目ビーフン 南瓜とブロッコリーのサラダ チキンスープ	560 16.9 18.5 1.2	七分つき米、ビーフン、マヨネーズ、押麦、油、きび砂糖、○小麦粉、○きび砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、コーン(冷凍)、ブロッコリー、しいたけ、ピーマン、○レモン果汁	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩		ミルク レモンティーケーキ
22水	ガバオライス 豆腐サラダ かき玉汁 ぶどう	473 17.6 12.5 1.5	七分つき米、押麦、ごま、油、ごま油、きび砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	デラウェア、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、もやし、ピーマン、キャベツ、にんにく、こんぶ(だし用)、○バナナ、○みかん缶、○バイン缶、○りんご	しょうゆ、本みりん、酒、オイスターソース、ウスターソース、粗塩		フルーツヨーグルト カルウムせんべい
23木	ご飯 豆腐のチャンプル ごま酢和え きのこスープ	486 18.8 15.0 1.5	七分つき米、押麦、ごま、きび砂糖、片栗粉、ごま油、○スパゲッティ、○きび砂糖、○ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、油揚げ、かつお節、○豚ひき肉、○みそ、○無塩バター	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、葉ねぎ、まいたけ、しめじ、こまつな、えのきたけ、○にんにく、○ホールトマト缶詰、○たまねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩、○酒		和風トマトスパゲティ
24金	うなぎの混ぜごはん ごまポテト 味噌汁 メロン	532 21.1 12.3 1.5	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油、油、○食パン、○きび砂糖	うなぎ蒲焼、卵、木綿豆腐、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○クリームチーズ	メロン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○ブルーベリー、○レモン果汁	しょうゆ、酒		ミルク ブルーベリージャムサンド
25土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
27月	ご飯 夏野菜と特選のチーズ 焼き マカロニサラダ ベーコンスープ	533 17.5 18.4 1.3	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、押麦、ごま油、○小麦粉、○きび砂糖、○ごま	鶏ひき肉、ミックスチーズ、ベーコン、ハム、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	トマト、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご	本みりん、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩		ミルク ごまクッキー
28火	ご飯 洋風炒りたまご オクラ納豆 味噌汁、バナナ	473 16.6 11.9 1.5	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、○きび砂糖	木綿豆腐、卵、納豆、ウインナー、みそ、油揚げ、豚バラ肉、かつお節、○ゆであずき缶、○豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、オクラ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	中濃ソース、しょうゆ、食塩		あずき寒 カルウムせんべい
29水	ご飯 魚のごま照り焼き ハムサラダ 味噌汁	538 21.9 19.2 1.3	七分つき米、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油、油	さわら、木綿豆腐、ハム、みそ、油揚げ、かつお節、○プレーンヨーグルト加糖	キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	本みりん、しょうゆ、酢、酒		ヨーグルト ミレービスケット
30木	ご飯 豆腐のカレーミートソース 卵サラダ すまし汁	553 21.5 16.5 1.6	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、油揚げ、ハム、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)、○卵	にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、こまつな、キャベツ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○ブルーベリー	ケチャップ、カレールウ、本みりん、酒、しょうゆ、粗塩		ミルク ブルーベリーステーパン
31金	パン ポークビーンズ リャンハン三条 冬瓜スープ、ぶどう	502 17.9 15.8 1.9	ロールパン、じゃがいも、きび砂糖、油、はるさめ、ごま油、○七分つき米、○押麦、○マヨネーズ、○ごま	豚肉(肩ロース)、卵、大豆(乾)、油揚げ、粉チーズ、○ツナ缶	デラウェア、とうがん、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、こまつな、キャベツ	ケチャップ、酢、ウスターソース、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩		ツナマヨおにぎり

献立表

< 未満児 >

2026年7月

ときわこども園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 水	トマトピラフ ポパイサラダ 春雨スープ	(447) (13.9) (14.5) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○小麦粉、○油、○きび砂糖	◎調製豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳	にんじん、トマト、ほうれんそう、とうもろこし、たまねぎ、りんご、キャベツ、しいたけ、いんげん、にんにく	鶏ガラだし、粗塩、中華あじ、○粗塩	豆乳	ミルク ちんすこう
2 木	ご飯 甘辛揚げ大豆 青菜のおかか和え 味噌汁	(463) (20.0) (11.4) (1.7)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、きび砂糖、ごま、○ちぎりパン(村登屋)	◎プロセスチーズ、木綿豆腐、だいず(乾)、しらす干し、みそ、かつお節、○脱脂粉乳	にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	チーズ	ミルク ちぎりパン
3 金	ご飯 鮭とマカロニのクリーム煮 南瓜のごまマヨネーズ バナナ	(485) (13.8) (9.4) (0.9)	七分つき米、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、ごま、○七分つき米、○押麦	牛乳、さけ、バター、○プロセスチーズ	バナナ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ	しょうゆ、中華あじ、粗塩	かぼちゃポロ	チーズ昆布ごはん
4 土	(希望保育) お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポロ	りんごジュース ビスケット
6 月	ご飯 とり天 ごま和え 味噌汁	(438) (20.8) (8.2) (1.3)	七分つき米、油、片栗粉、小麦粉、押麦、ごま、きび砂糖、○きび砂糖	◎飲むヨーグルト、鶏ささ身、卵、みそ、かつお節、○ねりあん	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)、にんにく、○粉かんてん	酒、しょうゆ、粗塩	飲むヨーグルト	みずようかん クラッカー
7 火	ちらし寿司 鶏つくね バナナ	(475) (20.1) (13.2) (1.3)	七分つき米、片栗粉、ごま、きび砂糖、○油	◎調製豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、○脱脂粉乳	バナナ、コーン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、酒、粗塩、酢、○粗塩	豆乳	ミルク フライドポテト
8 水	夏野菜キーマカレー 五目冷奴 ヨーグルト	(498) (19.0) (12.8) (1.0)	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、○脱脂粉乳、○調製豆乳、○クリームチーズ、○無塩バター	トマト、なす、ピーマン、きゅうり、にんじん、生わかめ、○ブルーベリー	ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉	かぼちゃポロ	ミルク ブルーベリースコーン
9 木	ご飯 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	(429) (18.6) (11.7) (1.7)	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖、○油	◎プロセスチーズ、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、納豆、みそ、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、切り干しだいこん、しいたけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、○にんじん	しょうゆ、本みりん	チーズ	ミルク にんじん蒸しパン
10 金	ご飯 ギョロツケ マセドアンサラダ 卵と豆腐のスープ、メロン	(492) (17.3) (11.8) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、マヨネーズ、油、○ごま、○七分つき米、○押麦	白身魚すり身、卵、木綿豆腐、プロセスチーズ、○しらす干し	◎バナナ、メロン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しょうが	鶏ガラだし、粗塩	バナナ	わかめごはん
11 土	(希望保育) お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポロ	りんごジュース ビスケット
13 月	ご飯 鶏肉の照り焼き ラタトゥイユ 卵スープ	(486) (21.1) (15.2) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、押麦、オリーブ油、きび砂糖、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖、○油	◎飲むヨーグルト、鶏もも肉、卵、ベーコン、○脱脂粉乳、○卵	トマト、にんじん、ズッキーニ、黄ピーマン、なす、こまつな、たまねぎ、にんにく、○にんじん	本みりん、酒、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	飲むヨーグルト	ミルク にんじんケーキ
14 火	ご飯 ひじきの炒め煮 南瓜のごま和え すまし汁、メロン	(448) (16.9) (14.9) (1.2)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま、油	◎調製豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、かつお節(だし用)、○カルシウムヨーグルト	メロン、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ひじき、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、粗塩	豆乳	ヨーグルト クラッカー
15 水	ご飯 厚揚げの中華煮 錦和え すまし汁	(459) (16.9) (14.5) (1.6)	七分つき米、きび砂糖、押麦、油、片栗粉、ごま油、○マカロニ、○油	生揚げ、豚バラ肉、卵、鶏もも肉、ハム、かつお節(だし用)、○豚ひき肉、○調製豆乳	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)、しょうが、○ホールトマト缶詰、○にんじん、○たまねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、オイスターソース、酢、中華あじ、粗塩、○ケチャップ、○ウスターソース、○中華あじ	バナナ	マカロニポロネーゼ 豆乳
16 木	ご飯 魚のマリネ ポテトサラダ 味噌汁	(454) (20.5) (15.7) (1.7)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、押麦、きび砂糖、○缶詰ばん(黒糖)	◎プロセスチーズ、あじ、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ハム、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、しめじ、りんご、こまつな、レタス、こんぶ(だし用)、しょうが	酢、しょうゆ、粗塩	チーズ	ミルク 缶詰パン(黒糖)
17 金	ご飯 ポテトグラタン 中華スープ バナナ	(472) (16.2) (12.7) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、○七分つき米、○押麦、○ごま、○ごま油	◎調製豆乳、牛乳、さけ、木綿豆腐、ミックスチーズ、バター、○味付小魚	バナナ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、もやし、しめじ、チンゲンサイ、○こまつな	中華あじ、粗塩、○粗塩、○酒	豆乳	菜飯
18 土	(希望保育) お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポロ	りんごジュース ビスケット
21 火	ご飯 五目ビーフン 南瓜とブロッコリーのサラダ チキンスープ	(463) (15.6) (17.3) (1.3)	七分つき米、ビーフン、マヨネーズ、押麦、油、きび砂糖、○小麦粉、○きび砂糖	◎プロセスチーズ、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、コーン(冷凍)、ブロッコリー、しいたけ、ピーマン、○レモン果汁	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	チーズ	ミルク レモンティーケーキ
22 水	ガバオライス 豆腐サラダ かき玉汁 ぶどう	(450) (17.4) (14.9) (1.3)	七分つき米、押麦、ごま、油、ごま油、きび砂糖	◎調製豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	デラウェア、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、もやし、ピーマン、キャベツ、にんにく、こんぶ(だし用)、○バナナ、○みかん缶、○パイン缶、○りんご	しょうゆ、本みりん、酒、オイスターソース、ウスターソース、粗塩	豆乳	フルーツヨーグルト クラッカー
23 木	ご飯 豆腐のチャンプル ごま酢和え きのこスープ	(486) (17.0) (15.2) (1.3)	七分つき米、押麦、ごま、きび砂糖、片栗粉、ごま油、○七分つき米、○きび砂糖、○ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、油揚げ、かつお節、○豚ひき肉、○みそ、○無塩バター、○調製豆乳	◎バナナ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、葉ねぎ、まいたけ、しめじ、こまつな、えのきたけ、○にんにく、○ホールトマト缶詰、○たまねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩、○酒	バナナ	トマトライス 豆乳
24 金	うなぎの混ぜごはん ごまポテト 味噌汁 メロン	(458) (19.1) (12.4) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油、油、○食パン、○きび砂糖	◎調製豆乳、うなぎ蒲焼、卵、木綿豆腐、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○クリームチーズ	メロン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○ブルーベリー、○レモン果汁	しょうゆ、酒	豆乳	ミルク ブルーベリージャムサンド
25 土	(希望保育) お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポロ	りんごジュース ビスケット
27 月	ご飯 夏野菜とキノコのチーズ焼き マカロニサラダ ベーコンスープ	(467) (16.7) (17.9) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、押麦、ごま油、○小麦粉、○きび砂糖、○ごま	◎調製豆乳、鶏ひき肉、ミックスチーズ、ベーコン、ハム、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	トマト、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご	本みりん、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	豆乳	ミルク ごまクッキー
28 火	ご飯 洋風炒りたまご オクラ納豆 味噌汁、バナナ	(433) (16.0) (11.5) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、○きび砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、卵、納豆、ウインナー、みそ、油揚げ、豚バラ肉、かつお節、○ゆであずき缶、○豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、オクラ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、○粉かんてん	中濃ソース、しょうゆ、食塩	飲むヨーグルト	あずき寒 クラッカー
29 水	ご飯 魚のごま照り焼き ハムサラダ 味噌汁	(429) (20.0) (15.0) (1.2)	七分つき米、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油、油	◎調製豆乳、さわら、木綿豆腐、ハム、みそ、油揚げ、かつお節、○カルシウムヨーグルト	キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	本みりん、しょうゆ、酢、酒	豆乳	ヨーグルト クラッカー
30 木	ご飯 豆腐のカレーミートソース 卵サラダ すまし汁	(473) (17.6) (13.2) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、○ホットケーキ粉(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩)、○きび砂糖、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、油揚げ、ハム、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)、○卵	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、こまつな、キャベツ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○ブルーベリー	ケチャップ、カレールウ、本みりん、酒、しょうゆ、粗塩	バナナ	ミルク ブルーベリー蒸しパン
31 金	ご飯 ポークビーンズ リャンハン三糸 冬瓜スープ、ぶどう	(485) (16.5) (15.4) (1.4)	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、油、はるさめ、ごま油、○七分つき米、○押麦、○マヨネーズ、○ごま	◎プロセスチーズ、豚肉(肩ロース)、卵、大豆(乾)、油揚げ、粉チーズ、○ツナ缶	デラウェア、とうがん、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、こまつな、キャベツ	ケチャップ、酢、ウスターソース、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	チーズ	ツナマヨごはん

いよいよ夏本番です！

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。

知って得する

食の知恵袋

食中毒に気を付けましょう

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

とくに手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。



食中毒を防ぐポイント

① つけない

調理前も調理中も石けんで手をよく洗う。野菜や魚も調理前によく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具はほかの食材と分けたり、殺菌したりする。

② 増やさない

買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で管理して菌を増やさない。

③ やっつける

肉や魚は中心部までしっかり加熱*する。また、調理器具も清潔に保つ。

*目安は75℃、1分以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のある食品は85～90℃、90秒間以上）。

知って得する

食の知恵袋

熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことをいいます。症状の一つに、脱水症状があります。子どもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気付きにくいことがあります。また、地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く脱水症状が悪化することもあります。

熱中症を予防するためには

- 1 こまめに水分を補給する
- 2 通気性のよいゆったりした服を着る
- 3 外遊び時は、帽子を被り、日陰や冷房の効いた場所で休憩する
- 4 室内遊び時は、風通しのよい場所を選ぶか、エアコンなどで温度を管理する

熱中症予防の水分補給としては、ミネラルを含む麦茶がおすすめです。



7月の旬の食材

アスパラガス・さやいんげん・枝豆・おくら・かぼちゃ・きゅうり・とうがん・とうもろこし・トマト・ピーマン・パプリカ・レタス・ブルーベリー・メロン・ぶどう・すいか・梅・あじ



うなぎ

今年は7月26日が土用の丑の日です。うなぎにはビタミンAや骨・歯を丈夫にするビタミンDもたっぷり含まれています。栄養満点のうなぎを食べて、元気に夏を過ごしましょう。