



令和8年7月 給食献立表

津福保育園 R8.7.1

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

暑さが日に日に増して、本格的な夏もすぐそこまで来ています。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。冷たいものをとり過ぎると、胃腸の調子が悪くなります。清涼飲料水には、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、水分の多い果物などを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



夏といえばスイカ！なんと90%以上が水分であるスイカは、暑い時期の水分補給にぴったり。水分排出も促すので、体を冷やす効果があります。塩分の排出を促すカリウムも含まれています。赤い部分に含まれる、抗酸化作用のあるカロテンとリコピンは老化を防止する働きがあり、大人もうれしい食べ物です。

選び方

皮にツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。新鮮なスイカの印です。

スイカは、冷やしすぎると甘みを感じにくくなるんだって

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	延長保育 おやつ
1	水	ご飯 チキンカレー コールスロー 果物	牛乳 ポップコーン	米じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ コーン缶 フレンチドレッシング ポップコーン せんべい	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	せんべい	580	16.1	22.1	ゼリー
2	木	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 磯和え みそ汁	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 でんぷん ごま 小麦粉 バター 麩 丸ポロ	高野豆腐 豚肉 かまぼこ のり みそ いりこ 牛乳 卵	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ	丸ポロ	587	22.7	22.0	パン
3	金	ご飯 魚のごま油焼き ひじきいため煮 豆乳汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 でんぷん ごま油 油 砂糖 小麦粉 黒砂糖 ポーロ	魚 ひじき 油揚げ 豆腐 いりこ 豆乳 みそ 牛乳	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ レーズン	ポーロ	525	23.3	13.0	菓子
4	土	ご飯 チャンプル 甘酢和え みそ汁	牛乳 丸ポロ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 丸ポロ ビスケット	豆腐 豚肉 卵 かつお節 みそ いりこ 牛乳	人参 もやし なら キャベツ みかん缶 きゅうり 玉葱 チンゲン菜	ビスケット	557	23.5	14.0	
6	月	ご飯 夏野菜のカレー ハリハリなます 果物	牛乳 水ようかん	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 せんべい	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ 寒天 あずき	かぼちゃ なす 人参 玉葱 りんご にんにく 切干大根 オレンジ	せんべい	585	20.9	17.9	パン
7	火	わかめご飯 厚揚げの味噌炒め 七タそうめん汁 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 油 砂糖 そうめん 小麦粉 ビスケット	しらす干し わかめ 厚揚げ 豚肉 みそ かまぼこ こんが かつお節 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ しめじ オクラ すいか レーズン	ビスケット	603	23.2	16.9	菓子
8	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	お茶 かぼちゃおやき	米 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 小麦粉 ポーロ	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 スキムミルク チーズ	玉葱 干し椎茸 なら 人参 しょうが きゅうり オレンジ かぼちゃ	ポーロ	565	22.0	16.2	ゼリー
9	木	ご飯 煮魚 蒸し鶏のナムル みそ汁	お茶 きつねおにぎり	米 砂糖 ごま油 ごま 丸ポロ	魚 鶏肉 厚揚げ いりこ みそ 油揚げ かつお節	しょうが もやし きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 ねぎ	丸ポロ	566	25.8	15.0	コーン フレーク
10	金	ご飯 柳川煮 みそ汁	牛乳 しらすトースト	米 しらすき 油 砂糖 麩 食パン マヨネーズ	豚肉 卵 わかめ いりこ 豆腐 みそ 牛乳 しらす干し チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん チンゲン菜 きゅうり	スティック きゅうり	538	22.1	17.0	菓子
11	土	ご飯 チキンビーンズ ごまサラダ 果物	お茶 バウムクーヘン	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 ビスケット バウムクーヘン	大豆 鶏肉 ベーコン ハム	玉葱 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	ビスケット	549	17.8	20.2	
13	月	ご飯 肉豆腐卵とじ ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 小豆クッキー	米 砂糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 油 ポーロ	豆腐 牛肉 ひじき 卵 竹輪 油揚げ いりこ みそ 牛乳 あずき	玉葱 人参 ねぎ キャベツ ほうれん草	ポーロ	609	22.8	23.5	コーン フレーク
14	火	食パン ハヤシチュー カミカミサラダ 果物	牛乳 ひまわりヨーグルト	食パン じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン缶 マヨネーズ 砂糖 せんべい	牛肉 しらす干し 大豆 牛乳 ヨーグルト 粉寒天	にんにく 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ みかんジュース	せんべい	514	19.7	22.0	菓子
15	水	食パン 焼きそば わかめスープ	フルーツ コーンフレーク	食パン 蒸し中華めん 油 コーンフレーク ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節 青のり わかめ いりこ 牛乳	キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ パナナ レーズン	ビスケット	514	20.0	12.2	ゼリー
16	木	ハンバーガー ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ 果物	牛乳 フルーツパフェ	パン マーガリン パン粉 油 マヨネーズ ごま 丸ポロ	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 ベーコン 牛乳 アイスクリーム	玉葱 キャベツ ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ パセリ オレンジ パイン缶 もも缶	丸ポロ	596	24.8	26.8	菓子
17	金	ご飯 魚のカレームニエル フレンチサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉 油 バター 砂糖 じゃがいも でんぷん 黒砂糖	魚 ベーコン 卵 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 トマト 玉葱 しめじ パセリ パナナ	バナナ	555	22.0	20.4	パン
18	土	ご飯 麻婆茄子 ごぼうサラダ 果物	牛乳 せんべい	米 砂糖 ごま油 油 でんぷん コーン缶 せんべい マヨネーズ ビスケット	豚肉 みそ ツナ缶 牛乳	なす 玉葱 人参 なら にんにく ごぼう きゅうり パナナ	ビスケット	539	16.0	15.5	
21	火	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 切干大根の酢の物 きのこスープ	牛乳 フルーツみつ豆	米 マーメイド ごま 砂糖 ごま油 小豆 ポーロ	鶏肉 ベーコン いりこ 牛乳 寒天	にんにく しょうが 切干大根 きゅうり 人参 えのきたけ しめじ しいたけ キャベツ みかん缶 パナナ もも缶	ポーロ	529	19.9	15.3	菓子
22	水	なすのミートスパゲティ コーンスープ 果物	牛乳 ハニーバターサンド	スパゲティ 油 コーン缶 せんべい 食パン バター はちみつ	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳	玉葱 にんにく トマト缶 なす パセリ パナナ レモン	せんべい	581	21.7	21.1	ゼリー
23	木	食パン スパニッシュオムレツ キャベツとパインのサラダ とうがんとスープ	牛乳 スキムわらびもち	食パン じゃがいも 油 でんぷん 砂糖 黒砂糖 ビスケット	卵 ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 いりこ スキムミルク きな粉	人参 ビーマン キャベツ きゅうり パイン缶 とうがんとしいたけ ねぎ	ビスケット	482	25.7	19.6	パン
24	金	食パン 魚のチーズピカタ ごま和え ミネストローネ	牛乳 栄養チヂミ	食パン 小麦粉 油 ごま マカロニ じゃがいも でんぷん 砂糖 ポーロ	魚 卵 チーズ ベーコン しらす干し 牛乳	パセリ チンゲン菜 人参 もやし 玉葱 キャベツ セロリ にんにく	ポーロ	476	26.0	20.6	菓子
25	土	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 ツナとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 ビスケット	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ビスケット せんべい	鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり キャベツ ねぎ	せんべい	584	21.9	14.9	
27	月	冷やし中華 ツナじゃが	牛乳 ご飯お焼き	中華めん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 丸ポロ 米	ハム 卵 かつお節 ツナ 牛乳 しらす干し	オクラ きゅうり もやし 玉葱 人参 ねぎ	丸ポロ	491	22.0	13.9	菓子
28	火	ご飯 じゃが芋のトマト煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 じゃがいも 砂糖 ごま クラッカー いちごジャム せんべい	牛肉 ハム ひじき 厚揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん トマト きゅうり ほうれん草 ねぎ	せんべい	529	21.6	13.6	パン
29	水	肉うどん にんじんしりしり 果物	牛乳 茹でとうもろこし せんべい	うどん 油 とうもろこし 砂糖 せんべい ビスケット	牛肉 いりこ ツナ缶 卵 牛乳	玉葱 ねぎ パナナ 人参	ビスケット	512	21.7	13.0	コーン フレーク
30	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ツナ和え 五目みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ポーロ	竹輪 青のり ツナ缶 豚肉 いりこ みそ 牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 もやし 人参 かぼちゃ なす 玉葱 ねぎ みかん缶 パイン缶 パナナ	ポーロ	531	22.6	13.3	菓子
31	金	ご飯 プルコギ 卵スープ 果物	牛乳 きなこトースト	米 ごま油 ごま でんぷん 食パン バター せんべい	牛肉 みそ 卵 牛乳 きな粉	玉葱 人参 ビーマン もやし にんにく しょうが りんご ほうれん草 パナナ	せんべい	579	20.7	19.4	ゼリー

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。