



2026年 7月予定こんだてひょう



	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1	水 鶏井、わかめともやしのスープ	卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・もやし・長ねぎ・わかめ・焼き豚	牛乳 くずもち
2	木 冷やし中華、すいか	中華麺・きゅうり・もやし・トマト・焼き豚・卵・すいか	牛乳 おにぎり(のりたま)
3	金 白身魚の甘辛煮、白和え、さつま汁	メルルーサ・ほうれん草・人参・こんにやく・豆腐・すりごま さつまいも・大根・油揚げ・鶏肉・青ねぎ	牛乳 おかし
4	土 チキンライス、コンソメスープ、りんご	鶏肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根・豚肉・りんご	牛乳 おかし
6	月 七夕ちらし寿司、七夕おすまし	ツナ・人参・椎茸・卵・白ごま・ハム・きゅうり・大根・湯葉・オクラ そうめん・わかめ	牛乳 さくべい
7	火 夏野菜カレー、フレンチサラダ	鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・かぼちゃ・りんご・カレールウ・トマト缶 グリーンピース・福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツゼリー
8	水 豚肉のねぎみそ焼き ほうれん草とちくわのおかか和え 和風玉ねぎの野菜スープ	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・ほうれん草・ちくわ・人参・えのき・長ねぎ	牛乳 ホットケーキ
9	木 厚焼き卵、豆腐スープ、メロン	卵・人参・玉ねぎ・鶏肉・長ねぎ・豆腐・青ねぎ・メロン	牛乳 きな粉ラスク
10	金 鮭の香草焼き、大根サラダ キャベツの野菜スープ	鮭・パセリ・大根・人参・すりごま・キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 カップヨーグルト
11	土 牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
13	月 豚肉のしょうが焼き、三色ごま和え みそ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・えのき・人参・すりごま 高野豆腐・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 バリバリピザ
14	火 さわらの西京焼き きゅうりとわかめの酢の物 和風大根の野菜スープ	さわら・きゅうり・わかめ・人参・大根・玉ねぎ・えのき・長ねぎ	牛乳 わらびもち
15	水 鶏の南蛮漬、ひじきスープ、りんご	鶏肉・長ねぎ・きゅうり・トマト・ひじき・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉 青ねぎ・りんご	牛乳 黒糖蒸しパン
16	木 バターロール、ポトフ、マカロニサラダ	バターロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉 ウインナー・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(そぼろ)
17	金 ビビンバ丼、わかめスープ	牛肉・玉ねぎ・生姜・人参・もやし・きゅうり・すりごま・きざみのり 長ねぎ・わかめ・白ごま	牛乳 おかし
18	土 ベーコンピラフ、オニオンスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・鶏肉・りんご	牛乳 おかし
21	火 鮭のチーズムニエル ほうれん草のツナサラダ 冬瓜の野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・人参・ツナ・すりごま・冬瓜・玉ねぎ パセリ	牛乳 みずようかん
22	水 鶏肉の照り焼き、豆腐サラダ、みそ汁	鶏肉・豆腐・わかめ・トマト・切干大根・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 パンブキンバイ
23	木 冷やしうどん、すいか	うどん・豚肉・玉ねぎ・青ねぎ・生姜・トマト・きゅうり・わかめ すいか	牛乳 おにぎり(コーン)
24	金 ポークピカタ、ポテトサラダ 大根の野菜スープ	豚肉・卵・パセリ・じゃがいも・きゅうり・ハム・人参・ヨーグルト 大根・玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 おかし・チーズ
25	土 元氣ピラフ、コンソメスープ、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・ベーコン・りんご	牛乳 おかし
27	月 なすと豚肉のみそ煮、中華スープ メロン	なす・玉ねぎ・豚肉・人参・糸こんにやく・椎茸・グリーンピース チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・焼き豚・メロン	牛乳 麩のラスク
28	火 三色丼、豚汁	卵・人参・鶏肉・玉ねぎ・グリーンピース・豚肉・大根・しめじ こんにやく・じゃがいも・青ねぎ	牛乳 ヨーグルトゼリー
29	水 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの胡麻和え 玉ねぎの野菜スープ	鶏肉・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・玉ねぎ・パセリ	牛乳 スイートポテト
30	木 豆乳ロール、ミネストローネ 春雨サラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ベーコン トマト缶・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(あずき)
31	金 さわらのごま照り焼き 大根ときゅうりのサラダ 和風キャベツの野菜スープ	さわら・すりごま・大根・きゅうり・キャベツ・人参・えのき・長ねぎ	牛乳 おかし

季節の食事・・・七夕

昔、七夕の日に「素餅(さくべい)」という小麦粉と米粉を練り、細長く伸ばしてねじって油で揚げたお菓子が供えられていました。
それが「素麺(そうめん)」へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。
また、そうめんを天の川に見立てたという説もあります。
園では6日に、七夕寿司と、湯葉とそうめんとおくらが入った七夕おすまし、おやつにさくべいをいただきます。

☆旬の夏野菜を食べて、暑い夏を乗り越えよう！

梅雨のジメジメとした暑い日が続いています。
暑さが続くとい食欲が低下したり、疲れがたまったりしやすくなります。
トマトやナスなど、水分が豊富に含まれており、食べるだけで手軽な水分補給になります。
また、技術の進歩で1年中買える野菜ですが、旬の時期は栄養価が格段にアップします。
例えば夏のトマトは、冬と比べて皮膚や粘膜の健康を助ける「β-カロテン」が約2倍も豊富です。
赤、黄、緑と彩り豊かな夏野菜を中心に、バランスの整った食事を心がけ、元気に夏を乗り切る体を作りましょう！



☆おやつは上段：午前、下段：午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。
☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。
☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。