

2026年



献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ		材料名		補食
		(◎は10時,○は午後おやつ)	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
1 水 15 29	ご飯 鮭のホイル包み焼き 豆腐とわかめの味噌汁 すいか	◎牛乳 ★○あんこ巻き ○牛乳	米、押麦、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、バター、いわし(煮干し)、○脱脂粉乳、○ねりあん、○牛乳	すいか、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ、生わかめ	おかかおにぎり
2 木 16 30	ドライカレー チンゲンサイスープ コールスローサラダ バナナ	◎牛乳 ○ゆでとうもろこし ○牛乳	米、マヨドレ、押麦、小麦粉、油、三温糖、マーガリン	◎牛乳、豚ひき肉、○牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、干しぶどう、○とうもろこし	ホットケーキ
3 金 17 31	ご飯 ささみの香り焼き ほうれんそうのごま和え キャベツとえのきのすまし汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ★○ツナときゅうりのサンドウィッチ ○牛乳	米、押麦、三温糖、○食パン、○マヨドレ	◎ヨーグルト、牛乳、鶏ささ身、赤みそ、かつお節、白みそ、ごま、○ツナ油漬缶、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、○きゅうり	わかめおにぎり
4 土 18	鶏丼 じゃがいもとこまつなの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、こまつな、グリーンピース、焼きのり	
6 月	ご飯 ★つくねハンバーグ 中華サラダ こまつなとだいこんのすまし汁 メロン	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	米、はるさめ、押麦、ごま油、三温糖、片栗粉、○コーンフレーク	◎牛乳、鶏ひき肉、ハム、かつお節、○牛乳	メロン、きゅうり、たまねぎ、れんこん、もやし、しめじ、にんじん、コーン缶、しょうが、しそ、だいこん、こまつな、○みかん缶	ジャム入りホットケーキ
7 火	ひやむぎ(七夕) 短冊サラダ フライドポテト バナナ	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	じゃがいも、干しひやむぎ、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油、油、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、ツナ水煮缶、ハム、かつお節、○カルピス、○牛乳	バナナ、だいこん、にんじん、生わかめ、きゅうり、コーン缶、トマト、みかん缶、オクラ、にんにく、○かんてん	ゆかりおにぎり
21 火	ひやむぎ かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、ハム、かつお節、○カルピス、○牛乳	バナナ、かぼちゃ、みかん缶、きゅうり、生わかめ、○かんてん	
8 水 22	ロールパン 夏野菜と鶏肉のチーズ焼き はくさいスープ オレンジ	◎牛乳 ○そぼろ納豆ご飯 ○牛乳	ロールパン、三温糖、片栗粉、○米、○三温糖、○ごま油、○油	◎牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○鶏ひき肉、○挽きわり納豆、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、かぼちゃ、ミニトマト、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、○ねぎ、○にんじん、○しょうが、○にんにく	ホットケーキ
9 木 23	ゆかりごはん かじきのフライ キャベツの甘酢和え じゃがいもと油揚げ味噌汁 すいか	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、三温糖、押麦、○三温糖、○マカロニ	◎牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○きな粉、○牛乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな	おかかおにぎり
10 金 24	ごまご飯 豚肉と春雨の炒め物 豆腐とわかめの中華スープ バナナ	◎ヨーグルト ○甘納豆蒸しパン ○牛乳	米、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、黒ごま、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	わかめおにぎり
11 土 25	あんかけ焼そば ほうれんそうとねぎのスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	
13 月 27	マーボー豆腐麺 野菜スープ オレンジ	◎牛乳 ○枝豆と塩昆布のおにぎり ○にんじんの中華スティック ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖、片栗粉、ごま油、○ごま油、○三温糖、○米	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、○塩こんぶ、○レモン果汁、○にんじん、○枝豆	ジャム入りホットケーキ
14 火 28	ロールパン ねぎ塩チキン ブロッコリーのマヨドレ和え トマトスープ バナナ	◎牛乳 ○プレーンケーキ ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、油、マヨドレ、三温糖、ごま油、○三温糖、○ホットケーキ粉	◎牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、○バター、○脱脂粉乳、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、にんにく	ゆかりおにぎり

*3歳未満児は朝おやつのみ提供があります。

*★は先生たちのリクエストです。

*7日に4・5才合同、3才はクラスで七夕バイキングがあります。

*10日～11日に5才はお泊り保育があります。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー452kcal、たんぱく質21.4g

(幼児) エネルギー547kcal、たんぱく質25.5g

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。



7月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 2日.....とうもろこし皮むき(3才)
- 10日.....ピザ作り(5才)
- 13日.....枝豆のさやとり(5才)
- 16日.....とうもろこし皮むき(2才)
- 27日.....枝豆のさやとり(4才)



7月の食育だより

木の実保育園 2026年7月
栄養士 成岡 彩香

暑さが厳しくなり、食欲が落ちやすい時期になりました。給食では、夏野菜や旬の食材を取り入れ、体調管理をサポートしています。水分補給とバランスのよい食事を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。彦星（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（き）巧（こう）奠（でん）」という行事が結びついたものといわれています。



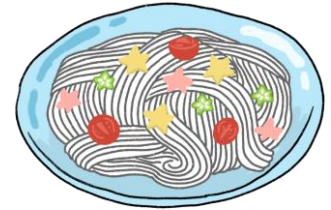
七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園では7月7日に七夕バイキングを行います。具材を子どもたち自身が選びます。保育園で行うバイキングは「たくさん食べるため」ではなく、食べる力・選ぶ力を育てる食育活動のひとつです。

①「どれを食べようかな」「これを少し食べてみよう」と自分で選ぶ経験を大切にすることで食事に対する興味や意欲が育てます。

②自分で量を決めることで無理なく、自分の食べられる量を知る経験ができます。

③「食べること=楽しい」と感じることができる機会となり、食育の大切な土台を作ります。

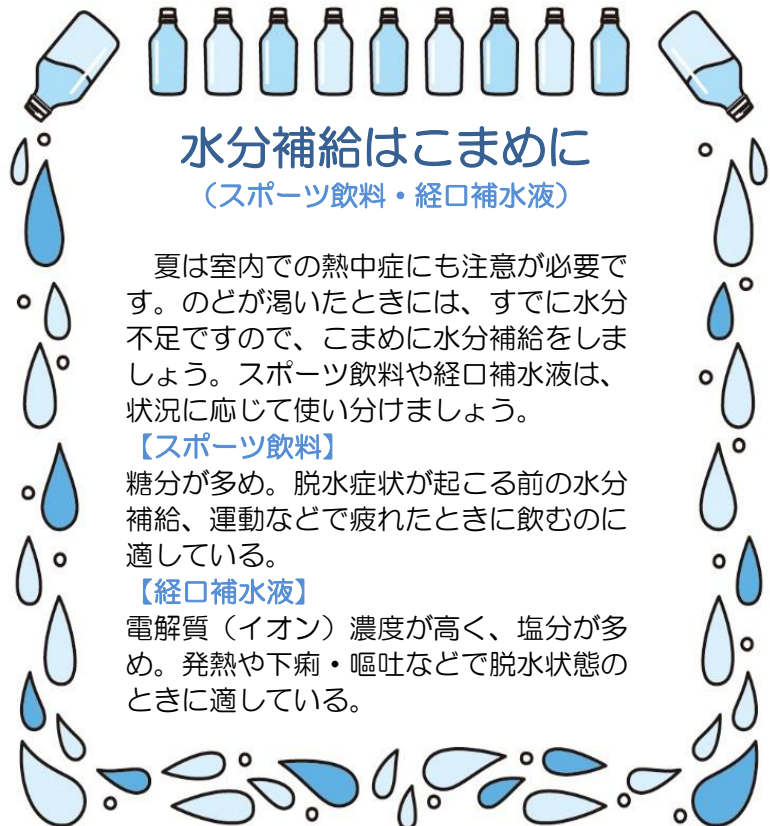


夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



水分補給はこまめに

（スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】

電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

よく噛んで夏バテ予防

暑さで食欲が落ちやすい夏は、食べる量が減ったり、冷たいものを摂り過ぎたりして、体が疲れやすくなります。よく噛んで食べることは、夏バテ予防につながります。噛むことで、唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、胃腸への負担が軽くなります。また、噛むことで脳が刺激され、食欲がわき、食事をおいしく感じやすくなります。しっかり噛むことで、少ない量でも満足感が得られ、元気に体を動かすためのエネルギーを効率よくとることができます。