



令和8年7月 離乳食 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名		主 な 材 料 名		
		昼 食	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	水	軟飯 豚だんごの照り煮 キャベツのおかか和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	きなこ軟飯 キャベツと人参すまし汁	はいが精米／片栗粉 ／じゃが芋／上白糖	豚ひき肉／花かつお ／煮干し／味噌／き な粉／出し昆布	玉葱／キャベツ／人 参
2 16	木	軟飯 鮭の塩焼き 茹で人参 ほうれん草すまし汁	ほうれん草軟飯 玉ねぎスープ	はいが精米／菜種油	鮭／出し昆布	人参／玉葱／ほうれ ん草
3 17	金	軟飯 マーボーなす きゅうりと人参ナムル 春雨とわかめスープ	コーン軟飯 きゅうりと人参みそ汁	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉／ ごま油／国産はるさ め	豚ひき肉／味噌／わ かめ／煮干し	なす／長ねぎ／きゅ うり／人参／粒コー ン缶
4 18	土	軟飯 鶏団子のくわ焼き もやしの和え物 かぶと長ねぎみそ汁	洋風かぶ軟飯 じゃが芋のスープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖／ じゃが芋	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌	玉葱／もやし／人参 ／かぶ／長ねぎ
6	月	軟飯 豆腐のミートソース煮 きゅうりスティック キャベツと人参スープ	わかめ軟飯 えのき茸と人参みそ汁	はいが精米／上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉 ／わかめごはんのも と／煮干し／味噌	人参／玉葱／きゅう り／キャベツ／えのき 茸
7	火	軟飯 鶏つくね焼き ツナモヤシマン 天の川すまし汁	洋風玉ねぎ軟飯 もやしと人参スープ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉／上白糖／ そうめん(乾)	鶏ひき肉／ツナ缶 ／出し昆布／花かつお ／煮干し	玉葱／もやし／ピー マン／オクラ／人参
21	火	軟飯 鶏つくね焼き ツナモヤシマン えのき茸と人参みそ汁	洋風玉ねぎ軟飯 もやしと人参スープ	はいが精米／菜種油 ／片栗粉／上白糖	鶏ひき肉／ツナ缶 ／煮干し／味噌	玉葱／もやし／ピー マン／人参／えのき 茸
8 22	水	軟飯 ハヤシチュー キャベツのサラダ	洋風キャベツ軟飯 とうもろこしスープ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／米粉	豚ひき肉	玉葱／人参／トマト ジュース／キャベツ／ きゅうり／とうもろこ し
9 23	木	軟飯 鶏だんごのみそ煮 キャベツとわらの納豆和え わかめすまし汁	人参軟飯 オクラとキャベツみそ汁	はいが精米／片栗粉 ／上白糖	鶏ひき肉／味噌／挽 きわり納豆／花かつ お／わかめ／出し昆 布／煮干し	玉葱／キャベツ／オク ラ／人参
10 24	金	軟飯 豚だんごのケチャップ煮 スティックきゅうり もやしスープ	トースト 玉ねぎポタージュ	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／食パン／ 菜種油	豚ひき肉／豆乳	玉葱／きゅうり／も やし／パセリ(乾)
11 25	土	軟飯 鶏だんごの照り焼き ほうれん草と人参和え物 玉ねぎみそ汁	しめじ軟飯 ほうれん草すまし汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌／出し昆布	玉葱／ほうれん草／ 人参／ぶなしめじ
13 27	月	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜のり和え 玉ねぎとコーンスープ	おかか軟飯 小松菜のみそ汁	はいが精米／菜種油 ／上白糖	豚ひき肉／刻みのり ／花かつお／煮干し ／味噌	人参／玉葱／小松菜 ／粒コーン缶
14	火	軟飯 クリームシチュー 二色スティック	洋風じゃが芋軟飯 なすスープ	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉	豚ひき肉／豆乳	玉葱／人参／コンクリ ム缶／きゅうり／なす
28	火	軟飯 クリームシチュー コールスローサラダ	洋風じゃが芋軟飯 トマトスープ	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉／ 上白糖	豚ひき肉／豆乳	玉葱／人参／コンクリ ム缶／キャベツ／きゅ うり／トマト
29	水	軟飯 松風焼き ピーマンの昆布和え 小松菜のみそ汁	小松菜軟飯 玉ねぎと人参すまし汁	はいが精米／上白糖 ／片栗粉／菜種油／ 白ごま(すり)	鶏ひき肉／味噌／塩 昆布／煮干し／出し 昆布	長ねぎ／人参／もや し／ピーマン／玉葱 ／小松菜
30	木	軟飯 かじき煮つけ わかめときゅうり酢の物 なすと玉ねぎみそ汁	なす軟飯 オニオンスープ	はいが精米／上白糖	かじき／わかめ／煮 干し／味噌／出し昆 布	きゅうり／なす／玉 葱／人参
31	金	軟飯 鶏だんごのオーロラソース煮 グリーンサラダ 大根スープ	野菜うどん 人参スティック	はいが精米／片栗粉 ／マヨドレ／菜種油 ／上白糖／ゆでうどん	鶏ひき肉／出し昆布	玉葱／キャベツ／ブ ロッコリー／大根／人 参／長ねぎ

毎月19日は
食育の日



今月の
食育ランチは
14日(火)です！

7月7日は
七夕メニュー
です♪

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください

★毎月19日は食育の日です。



あさか食育だより



令和8年7月

泉水保育園5歳児作品
たんぼぼ組

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、こどもたちの健康面をサポートしていきます。



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。こどもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気づ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

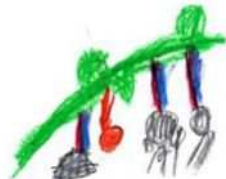
①こまめに水分を補給する

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



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。



七夕とそうめん

七夕は「織姫と彦星が年に一度だけ会える」というお話にちなんだ、伝統行事です。夜空を見上げて、星に願いごとをする日として、全国で親しまれています。地域によっては、七夕の日に「そうめん」を食べる風習があります。これは「7月7日に『索餅（さくべい）』という細長いお菓子を食べると、病気になる」とされた中国の古い言い伝えに由来するといわれます。これが日本に伝わり、索餅をルーツとして日本で進化したそうめんが七夕に食べられるようになったそうです。そうめんは天の川の流れをイメージして食べられます。保育園では7月7日にそうめんを使用した『天の川すまし汁』を提供します。

土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているのでスタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

今年の丑の日は7月26日（日）です。

7月から給食に使用する主な食材

かじき

