



令和8年7月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主 な 材 料 名		
					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	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこお麩ラスク	はいが精米／菜種油／上白糖／じゃが芋／麩	豚こま肉／花かつお／煮干し／味噌／牛乳／きな粉	玉葱／生姜／キャベツ／きゅうり／人参
2	16	木	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根の煮つけ ほうれん草としめじすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 冷やし中華	はいが精米／菜種油／上白糖／中華めん(生)／ごま油	鮭／ちくわ／出し昆布／花かつお／牛乳／ハム	切干大根／人参／ほうれん草／玉葱／ぶなしめじ／きゅうり／粒コーン缶
3	17	金	ごはん マーボーなす きゅうりと人参ナムル 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 みそ蒸しパン	はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／ごま油／国産はるさめ／小麦粉	豚ひき肉／味噌／わかめ／牛乳／豆乳	なす／長ねぎ／きゅうり／人参／粒コーン缶
4	18	土	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしと小松菜和え物 かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃが芋チヂミ	はいが精米／菜種油／上白糖／じゃが芋／片栗粉／ごま油	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳／青のり	玉葱／もやし／小松菜／人参／かぶ／長ねぎ
6	月	ごはん 厚揚げのミートソース煮 きゅうり即席漬け キャベツスープ	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米／菜種油／上白糖	生揚げ／豚ひき肉／わかめごはんのもと	人参／玉葱／ピーマン／トマト缶／きゅうり／キャベツ／えのき草	
7	火	ごはん 鶏つくね ツナモヤシマン 天の川すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツポンチ	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／そうめん	鶏ひき肉／ツナ缶／出し昆布／花かつお／牛乳／粉かんでん	玉葱／ピーマン／もやし／オクラ／人参／ぶどうジュース／バナナ／パイナップル缶／みかん缶	
21	火	ごはん 鶏つくね ツナモヤシマン えのき草と人参みそ汁	牛乳 クラッカー ヨーグルト すいか せんべい	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／せんべい	鶏ひき肉／ツナ缶／煮干し／味噌／ヨーグルト	玉葱／ピーマン／もやし／えのき草／人参／長ねぎ／すいか	
8	22	水	ごはん ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 茹でとうもろこし	はいが精米／菜種油／マヨドレ／上白糖／米粉	豚こま肉／牛乳	玉葱／人参／トマト缶／トマトジュース／キャベツ／きゅうり／とうもろこし
9	23	木	ごはん 鶏肉のみそ漬焼き オクラの納豆和え えのき草とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ブルーベリージャムのケーキ	はいが精米／上白糖／菜種油／小麦粉／ブルーベリージャム	若鶏肉モモ／味噌／挽きわり納豆／花かつお／わかめ／出し昆布／牛乳／豆乳	オクラ／キャベツ／人参／玉葱／えのき草
10	24	金	ごはん ポークチャップ スティックきゅうり もやしとエリンギスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナサンド	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／食パン／マヨドレ	豚こま肉／牛乳／ツナ缶	玉葱／人参／にんにく／きゅうり／もやし／エリンギ
11	25	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色野菜の和え物 しめじと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 レモンクッキー	はいが精米／上白糖／ホットケーキ粉／菜種油	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	ほうれん草／もやし／人参／ぶなしめじ／玉葱／レモン
13	27	月	ごはん 豚肉のブルコギ 小松菜のり和え わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米／ごま油／白ごま(いり)	豚こま肉／刻みのり／わかめ／花かつお	玉葱／にら／生姜／もやし／小松菜／人参／粒コーン缶
14	火	ごはん 夏野菜キーマカレー ポテトサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 バイン寒天 せんべい	はいが精米／菜種油／じゃが芋／マヨドレ／上白糖／せんべい	豚ひき肉／牛乳／粉かんでん	玉葱／人参／ピーマン／黄ピーマン／トマト缶／干しぶどう／なす／ズッキーニ／きゅうり／粒コーン缶／バインジュース／バイン缶	
28	火	ごはん ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 バイン寒天 せんべい	はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／上白糖／せんべい	豚こま肉／牛乳／粉かんでん	玉葱／人参／ヨーグルム缶／キャベツ／きゅうり／トマト／粒コーン缶／バインジュース／バイン缶	
29	水	ごはん 松風焼き ピーマンの塩昆布和え 小松菜と人参みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きビーフン	はいが精米／上白糖／片栗粉／菜種油／白ごま(いり)／ビーフン	鶏ひき肉／味噌／塩昆布／煮干し／牛乳／ちくわ	長ねぎ／人参／生姜／もやし／ピーマン／小松菜／玉葱	
30	木	ごはん かじきの照り焼き わかめときゅうり酢の物 なすと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マーマレードケーキ	はいが精米／菜種油／上白糖／小麦粉／マーマレード	かじき／わかめ／油揚げ／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	きゅうり／えのき草／なす／人参	
31	金	ごはん チキンのオーライ焼き グリーンサラダ 大根スープ	牛乳 クラッカー 麦茶 冷やしきつねうどん	はいが精米／マヨドレ／菜種油／上白糖／ゆでうどん	若鶏肉モモ／油揚げ／花かつお／出し昆布	玉葱／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／大根／人参／長ねぎ	
★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。						1～2歳児 栄養摂取量 エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.7 g	3～5歳児 栄養摂取量 エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.0 g

★毎月19日は食育の日です。保育園では毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！



7月の食育ランチは「夏野菜を食べよう」です。14日(火)は、食育ランチです。お楽しみに！！





あさか食育だより



令和8年7月

泉水保育園5歳児作品

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

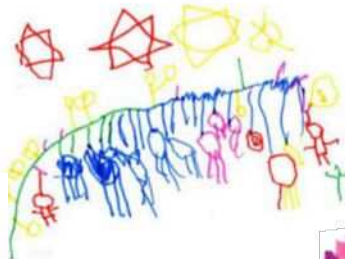
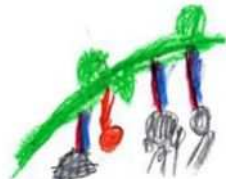
①こまめに水分を補給する

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。