



# 7月の給食だより



2026/6/30 (火) 清水保育園

雨上がりの青空が美しく、夏の気配を感じる季節になりました。日差しも日に日に強くなり、汗ばむ陽気の日が増えてきましたね！

園庭で元気いっぱい遊ぶ子どもたちは、4月に比べて身体も大きくなり、とても頼もしく感じられます！これから迎える本格的な暑さに備えて、しっかり栄養と睡眠をとり、丈夫な体をつくっていきましょう。

また、十分な水分補給と規則正しい生活を心がけ、元気いっぱい過ごしましょう♪



## 夏野菜で夏バテを防ごう！

暑い夏は、汗で失われやすい栄養素を補い、旬の夏野菜をしっかり食べることが大切です。夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり含まれており、暑さで疲れやすい体をサポートしてくれます。

### 【おすすめの夏野菜】

- ・トマト            ビタミンCたっぷり◎
- ・きゅうり        水分補給に◎
- ・オクラ            ねばねばパワーで元気アップ！
- ・なす              体を冷やしてくれる
- ・ピーマン        ビタミン豊富

7月の七夕行事食では、夏野菜がたくさん使ったメニューになっております！  
お楽しみに♪



## 夏野菜のキーマカレー

### 【材料（4人分）】

- |          |      |        |      |          |
|----------|------|--------|------|----------|
| ・合挽き肉    | 50g  | ・たまねぎ  | 1/2個 | …みじん切り   |
| ・カレールウ   | 20g  | ・にんじん  | 1/3本 | …みじん切り   |
| ・ケチャップ   | 小さじ2 | ・にんにく  | 1片   | …みじん切り   |
| ・トマト缶    | 50g  | ・なす    | 1個   | …1cmの角切り |
| ・グリーンピース | 20g  | ・ズッキーニ | 1/2個 | …1cmの角切り |
| ・コーン     | 20g  |        |      |          |

### 【作り方】

- ・食物油でにんにくを炒め、香りが出てきたら合い挽き肉を炒める。
- ・たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ・なす、ズッキーニ、トマト缶、水を加え煮込む。
- ・カレールウ、ケチャップで調味する。
- ・グリーンピース、コーンを加えて火を通す。





## 令和8年7月 献立表 (本園)

日 曜	昼 食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉に なる	黄：おもに熱や力と なる	緑：おもに調子をと このえる	
1 15 29	水	発芽玄米ごはん がんとどきの中華風うま煮 かまぼこの清汁	牛乳 オレンジ	スキムミルク チーズトースト	牛乳 がんとどき かまぼ こ 塩わかめ 脱脂粉乳 卵 白身	精白米 押麦 植物油 ごま 油 三温糖 片栗粉 食パン	おにぎり じゃがいも じゃがいも じゃがいも ゆでたけのこ じゃがいも じゃがいも 乾しいたけ えのきたけ 青ねぎ
2 16 30	木	発芽玄米ごはん 夏野菜のキーマカレー 小松菜とひじきの和え物	牛乳 もも(缶)	スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 押麦 植物油 加 らりすりごま ごま油 小麦 粉 三温糖 バター	もも缶 たまねぎ なす に んじん スライスにんにく 冷凍グリーンピース缶 ごま つな 卵トッピング
17	金	発芽玄米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	せんべい 精白米 押麦 三 温糖 じゃがいも ケチャ ソース	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん 青ねぎ
3	金	★わくわくデー 持ち帰り給食★ (豆乳・パン)			調整豆乳	パン	
4 18	土	牛丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	牛肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植物油 三温糖 ゼリー	たまねぎ にんじん
6 31	月	発芽玄米ごはん 魚の竜田揚げ トマト 清汁(生しいたけ・白玉ふ)	牛乳 せんべい	アイスクリーム ビスケット	牛乳 魚 アイスクリーム	せんべい 精白米 押麦 片 栗粉 揚げ油 白玉ふ ビス ケット	しょうが トマト 生しいたけ 青ねぎ
7	火	★七夕行事食★ 冷やし七夕うどん チヂミ 七夕ゼリー	牛乳 ウエハースFe	りんごジュース お星さまフルーツポンチ	牛乳 牛肉 調整豆乳 粉寒 天	ウエハース7g Fe 干し うどん 植物油 三温糖 片 栗粉 ゼリー	にんじん かつ たまねぎ 卵トッピング にら りんご ジュース 黄桃缶 パインアップル 缶
21	火	発芽玄米ごはん 豚肉の生姜焼き そうめんのみそ汁	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ウエハース7g Fe 精白 米 押麦 植物油 そうめん 小麦粉 黒砂糖	しょうが たまねぎ にん じん かつ えのきたけ
8	水	発芽玄米ごはん チキンクリームシチュー じゃこサラダ	牛乳 せんべい	すいか パイ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 しら す干し 粉寒天	せんべい 精白米 押麦 じゃがいも 植物油 マガリ ン小麦粉 三温糖 ごま油 ウエハース7g Fe	たまねぎ にんじん 冷凍 グリーンピース じゃがいも かぼちゃ
22	水	誕生会カレー キャバツとわかめの和え物 飲むヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳 鶏もも かつわかめ ドリアヨーグルト 鶏卵 プロ テイン 脱脂粉乳	せんべい 精白米 玄米 植物油 加らりすりごま 植物油 三温糖 ごま油 かつおミックス	にんじん たまねぎ 冷凍 グリーンピース じゃがいも 缶 にんじん
9 23	木	発芽玄米ごはん ビーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳 チーズ	スキムミルク きな粉ブルーマフィン	牛乳 プロテイン 豚肉 木 綿豆腐 塩わかめ 脱脂粉 乳 きな粉 豆乳	精白米 押麦 植物油 三温 糖 片栗粉 かつおミックス	ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たまねぎ えのきたけ に んじん 干しブルーベリー
10 24	金	発芽玄米ごはん 魚の磯辺揚げ レタス 納豆汁	牛乳 パンアップル(缶)	牛乳 丸ボーロ	牛乳 白身魚 あおりの 納 豆 揚げ	精白米 押麦 片栗粉 揚げ 油 じゃがいも ウエハー ース7g Fe	パンアップル缶 かつ たまね ぎ にんじん 青ねぎ すい か
11 25	土	中華丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	豚肉 調整豆乳	せんべい 精白米 ごま油 植物油 片栗粉 ゼリー	たまねぎ キャバツ にんじん
13 27	月	発芽玄米ごはん 鳴門煮(じゃがいも) 鶏肉と100野菜の清汁	牛乳 チーズ	スキムミルク オレンジ・ウエハースFe	牛乳 プロテイン 牛肉 厚 揚げ 野菜昆布 鶏肉 脱脂 粉乳	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 三温糖 パイ菓子	糸こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが ごまつな だいこん おにぎり
14 28	火	発芽玄米ごはん 鶏のから揚げ レタス トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳 ウエハース	お茶 じゃこと菜っ葉の 混ぜごはん	牛乳 鶏肉 豚肉 しらす干 し 削り節	ウエハース 精白米 押麦 片栗 粉 揚げ油 植物油 ごま油 いり白ごま	しょうが かつ トマト トマト缶 たまねぎ かぼちゃ にん じん かつ パセリ ごまつな

★7/3(金)はわくわくデーのため、持ち帰り給食(豆乳、パン)となります。

★7/7(火)七夕行事食、7/22(水)は誕生会となっております。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

