



7月の予定献立表



令和8年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ	3歳以上児栄養価 3歳未満児栄養価	
					エネルギー	たん白質
1	水	豚肉とナスのみそ炒・フライドポテト・もやしとベーコンのスープ・メロン	麦茶・せんべい	牛乳・豆腐ドーナツ	450Kcal 524Kcal	14.6g 14.6g
2	木	アスパラのかき揚げ・五目納豆・白菜と豆腐のみそ汁・パイン	ミルミル	麦茶・ミルクもち	360Kcal 492Kcal	17.6g 19.4g
3	金	夏野菜カレー・福神漬・卵のしょう油煮・わかめスープ・ゼリー	オレンジ	牛乳・カステラ	549Kcal 481Kcal	18.0g 16.4g
4	土	わかめうどん・おいなりさん・バナナ		ミルージュ・ビスケット	567Kcal 403Kcal	15.9g 11.1g
6	月	卵とほうれん草のグラタン・★ナスとパプリカの焼き浸し・オニオンスープ・メロン	バナナ	牛乳・カボチャ入蒸しパン	389Kcal 476Kcal	13.6g 14.1g
7	火	ハンバーグ・短冊サラダ・七夕そうめん汁・すいか	牛乳	キラキラフルーツポンチ	419Kcal 509Kcal	15.2g 17.4g
8	水	サバの蒲焼・スパゲッティーサラダ・じゃが芋とニラのみそ汁・パイン	ヨーグルト	ココアミルク・ビスケット	515Kcal 578Kcal	23.7g 23.3g
9	木	ユーリンチー・キャベツのナムル・白菜スープ・グレープフルーツ	ジョア	牛乳・豆乳ブラウニー	477Kcal 566Kcal	17.3g 23.2g
10	金	タコライス・ズッキーニのチーズ焼・卵スープ・バナナ	ココアミルク	すいか	544Kcal 484Kcal	20.9g 18.2g
11	土	***七夕キラキラ会***				
13	月	スパニッシュオムレツ・レタスのマヨポンサラダ・ニラ玉スープ・オレンジ	牛乳	ジョア・マフィン	414Kcal 514Kcal	17.8g 20.0g
14	火	肉じゃが・春雨サラダ・わかめとえのきのみそ汁・プリン	バナナ	牛乳・ビスケット	490Kcal 575Kcal	15.9g 16.0g
15	水	★タッカルビ風焼き・たたききゅうり・大根と豆腐のみそ汁・パイン	ココアミルク	麦茶・もちもちチヂミ	313Kcal 428Kcal	17.6g 18.6g
16	木	高野豆腐の肉詰・れんこんのカレー炒・カブと油揚げのみそ汁・すいか	ゼリー	牛乳・クッキー	477Kcal 526Kcal	16.3g 15.4g
17	金	***お誕生会メニュー***	豆乳	アイスクリーム		
18	土	チャーハン・漬物・わかめスープ・グレープフルーツ		牛乳・ドーナツ	420Kcal 346Kcal	13.5g 11.8g
20	月	***海の日***				
21	火	★鶏ももの玉ねぎソース・★長芋のバターしょう油ソテー・卵スープ・メロン	ジョア	ココアミルク・フルーツロール	598Kcal 654Kcal	24.1g 25.5g
22	水	赤魚の煮つけ・すき昆布の煮物・豚汁・グレープフルーツ	すいか	麦茶・★たこ焼き風おにぎり	396Kcal 463Kcal	19.2g 17.9g
23	木	ヒレカツ・小松菜サラダ・じゃが芋とニラのみそ汁・オレンジ	牛乳	ミルージュ・ビスケット	455Kcal 551Kcal	19.0g 20.4g
24	金	冷やし中華・枝豆・フルーツヨーグルト	麦茶・せんべい	牛乳・肉まん	570Kcal 440Kcal	21.3g 16.1g
25	土	焼きそばパン・牛乳・ゼリー		ジョア・クッキー	609Kcal 493Kcal	20.0g 17.4g
27	月	松風焼き・ひじきの煮物・カブと油揚げのみそ汁・メロン	ヨーグルト	牛乳・お麩ラスク	385Kcal 487Kcal	17.5g 19.1g
28	火	ニラ玉炒め・おから炒り・キャベツと豆腐のみそ汁・すいか	ジョア	冷やしたぬきうどん	476Kcal 556Kcal	19.9g 21.9g
29	水	チンジャオロースー・しゅうまい・春雨スープ・バナナ	ココアミルク	牛乳・★チーズケーキトースト	410Kcal 523Kcal	17.2g 21.1g
30	木	アジフライ・ポテトサラダ・わかめと豆腐のみそ汁・オレンジ	プリン	キウイ寒天・せんべい	396Kcal 513Kcal	16.1g 13.3g
31	金	ハヤシライス・コールスロー・卵スープ・ゼリー	バナナ	牛乳・ビスケット	668Kcal 560Kcal	17.2g 14.6g

※都合により、メニューの変更をする場合があります。

新メニューは★マークです。

いよいよ夏本番の7月★7月は七夕を意識したメニューや、夏の旬の食材を多く使ったメニューを提供する予定です★水分・食事もしっかりと、夏の暑さに負けない体作りをしていきましょうね🍉☀️

冷たい飲みもののとりすぎに注意!!!

気温が高くなってくると、つい冷たい飲みものが欲しくなりますが、一度に飲みすぎると食欲が減少したり、消化不良を起こすこともあります。

また、清涼飲料水やジュースには糖類が多く含まれ、疲労感が増すこともありますので、飲みすぎには気を付けましょう。

6月から気温・湿度ともに上がってきていますので、園に持ってきている水筒のお茶等多量に入れて下さるようお願いいたします。



暑い夏にピッタリレシピ

★タコライス★

材料(こども1人分)

・ご飯 80g
・合いびき肉 50g
・おろししょうが 1g
・おろしにんにく 0.3g
・トマトケチャップ 大さじ 1/2
・ウスターソース 小さじ 1弱
・料理酒 小さじ 1/3
・砂糖 少々
・しょうゆ 小さじ 1/4
・レタス 20g
・トマト 25g
・生食用チーズ 8g
おろししょうが・にんにくはチューブでも大丈夫です★

作り方

- ① トマトは1cm角、レタスは1cm幅に切ります。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を入れて熱し、合いびき肉、おろししょうが・おろしにんにくを入れて、中火で炒めます。
- ③ Aの調味料を加えて、更に炒めます。
- ④ 器にご飯を盛り、レタスを広げてのせ、③をのせます。その上に、トマト・チーズをのせて出来上がり。

