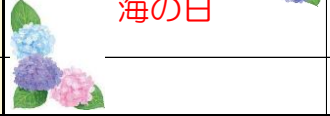
2026年

7月　献立表

笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4
昼食			五目焼きそば、餃子、コーンサラダ、すまし汁、バナナ	御飯、かじきの生姜煮、小松菜の和え物、味噌汁、オレンジ	ロールパン、鶏肉のデミグラスソース掛け、グリーンサラダ、スープ、すいか	御飯、赤魚のみぞれ煮、きゃべつのピリ辛マヨネーズ、枝豆と人参のあっさり煮、バナナ
午後			牛乳、じゃこチーズトースト	牛乳、メープルホットケーキ	以上児クッキング　いももち作り 未満児　　牛乳、五平餅	麦茶、揚げせんべい
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11
昼食	御飯（麦入り）、肉じゃが、さつま揚げと小松菜の生姜和え、味噌汁、オレンジ	☆七タメニュー☆　七タチーズカレー、お星さまコロッケ、春雨サラダ、七タゼリー	ジャージャー麺、じゃがいもとトマトのオーブン焼き、スープ、バナナ	御飯、鯖の味噌焼き、五色和え、すまし汁、オレンジ	☆世界の料理～ポルトガル～☆食パン（いちごジャム）、タラのクリームグラタン、サマレナ、カルドベルデ、すいか	御飯、カレーコロッケ、ピーマンと搾菜の中華和え、菜の花と大豆の和え物、さっぱりきゃべつのレモン風味、バナナ
午後	牛乳、あずき蒸しパン	牛乳、ココアカップケーキ	牛乳、きな粉揚げパン	未満児クッキング　いももち作り 以上児　　牛乳、人参ポッキー	牛乳、いなり寿司	麦茶、キャラメルコーン
午前	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉のみぞれ煮、いんげんの和え物、味噌汁、オレンジ	高野豆腐のそぼろ丼、小松菜のごま和え、茹でとうもろこし、味噌汁、すいか	豚しゃぶパスタ、チーズ入り玉子焼き、スープ、バナナ	御飯、アジのフライ風、ほうれん草の和え物、味噌汁、オレンジ	ロールパン、レバーのケチャップ和え、チーズサラダ、チキンスープ、すいか	うどん（わかめ、揚げ玉、細切り蒲鉾）鶏肉ときのこのピリ辛炒め、きゃべつの白ドレ和え、バナナ
午後	牛乳、さつまいもスコーン	牛乳、フライドポテト	牛乳、ガーリックバタートースト	牛乳、かぼちゃのパウンドケーキ	牛乳、チャーハン	麦茶、サッポロポテト
午前	20	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25
昼食	 海の日	御飯、鶏肉と大豆の揚げ煮、小松菜の塩昆布和え、味噌汁、すいか	カレーうどん、鶏の竜田揚げ、ポテトサラダ、バナナ	御飯、タラのムニエル　タルタルソース掛け、きゃべつとひじきの和え物、味噌汁、オレンジ	食パン（ブルーベリージャム）、じゃがいもとウインナーのオーブン焼き、トマトサラダ、豆乳スープ、すいか	親子観劇会
午後		牛乳、おからドーナツ	牛乳、薄皮ピザ	牛乳、お好み焼き	牛乳、しらすわかめ御飯	
午前	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳	
昼食	御飯（麦入り）、豚肉の生姜焼き、ほうれん草と厚揚げのスタミナ和え、味噌汁、オレンジ	御飯、鶏肉の味噌焼き、切干大根の煮物、味噌汁、すいか	夏野菜たっぷり冷やしそうめん、桜エビと野菜のかき揚げ、粉ふきいも、バナナ	☆誕生会メニュー☆　お赤飯、豚唐揚げ、彩り野菜のさっぱり和え、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、ポークビーンズ、マカロニサラダ、スープ、すいか	
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、ひとくちミートパイ	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、プリン	牛乳、塩昆布と鮭のおにぎり	

※献立は材料により変更になる場合があります。

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを摂りがちになってしまいますが、給食ではサッパリと食べられるメニューやスタミナのつく食材などを増やしていき、暑い夏を乗り切れるようにしていきたいと思います。
今月は6月に子ども達がじゃがいも掘りで採ってきてくれたお芋をたくさん使った、給食やおやつを提供していきます☺

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	607	25.6	21.3	341	2.5	485	0.38	0.57	33	4.1	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	115	121	145	148	114	271	131	173	194	98	111
3才未満児	511	21.2	18.4	301	1.9	404	0.32	0.52	27	3.3	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	99	104	128	136	90	235	114	163	159	80	100

栄養士