



7月予定献立表



<令和8年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	水	ミートスパゲティ・青じそドレサラダ・0～3歳切れてるチーズ4・5歳スティックチーズりんご	ココナッツサブレ バナナ	ひじきおにぎり	
2	木				
3	金	<お楽しみ会>夏野菜ピザ・豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのゆかり和え・卵スープ・バナナ	白い風船 オレンジ	かき氷	
4	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
6	月		ビスコ バナナ	七夕ゼリー	
7	火	<七夕会>七夕そうめん・鶏天・オクラとキャベツのごま和え・すいか	シガーフライ	ちんすこう	
8	水	ご飯・あじのかば焼き・春雨サラダ・かきたま汁・オレンジ	いちごジャムトースト	人参チュロス	
9	木	<誕生会>ピラフ・ハンバーグ・たらこスパゲティ・ごまドレサラダ・コーン入りスープ・すいか	ポーロ バナナ	カットいちごケーキ	
10	金	<収穫祭>夏野菜カレー・コールスロー・0～3歳切れてるチーズ4・5歳スティックチーズ・りんご	ウエハース オレンジ	卵サンド	
11	土	そばろ丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	
13	月	ご飯・鮭のレモン蒸し・ひじきサラダ・けんちん汁・りんごゼリー	ビスケット オレンジ	お好み焼き	
14	火	ラーメン・鶏肉の香味焼き・ブロッコリーのナムル・バナナ	ビスコ りんご	フライドポテト	
15	水	ゆかりご飯・マーボーなす・マカロニサラダ・ほうれん草のすまし汁・オレンジ	さつま芋の甘煮	人参パンケーキ	
16	木	ご飯・さばの塩麴焼き・キャベツの納豆和え・豆腐のスープ・バナナ	シガーフライ	マシュマロサンド	
17	金	<土用>ひつまぶし・かぼちゃのそぼろ煮・きゅうりのごま酢和え・すまし汁・りんご	ビスケット バナナ	フルーツヨーグルト	土用
18	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	星たべよ バナナ	
20	月	<海の日>			
21	火	コーンご飯・さわらのムニエル・もやし中華サラダ・玉ねぎスープ・オレンジ	ウエハース りんご	フライドポテト	
22	水	バターロールパン・ポークチャップ・ポテトサラダ・豆乳スープ・バナナ	ビスコ オレンジ	チヂミ	
23	木	<おにぎり大会>おにぎり・鮭フレーク・昆布佃煮・たらこ・ひじき・栄養揚げ・鍋しぎ・きのこ・スープ・りんご	ポーロ バナナ	カルピスゼリー	
24	金	<土用>ひつまぶし・かぼちゃのそぼろ煮・きゅうりのごま酢和え・すまし汁・りんご	シガーフライ	くずもち	
25	土	焼きそば・小松菜のスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
27	月	納豆ご飯・さばの塩麴焼き・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	バナナチップ	フルーツポンチ	
28	火	<そうめん流し>そうめん・鶏のから揚げ・☆小松菜のきつね和え・すいか	ウエハース オレンジ	細巻き	
29	水				
30	木	きな粉ご飯・さわらの幽庵焼き風・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・ヨーグルト			
31	金	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・0～3歳切れてるチーズ 4・5歳スティックチーズ・ヨーグルト	きな粉マカロニ	フライドポテト	

どんな調理法？

ムニエル

魚の切り身に下味を付け、小麦粉をまぶしてバターで焼く調理法です。うま味を逃さず、こんがりこんがり香ばしい味わいになります。「ムニエル」は魚料理のみに使われる言葉で、「ソテー」

かぼちゃ

かぼちゃは緑黄色野菜で、旬は7～8月の夏です。給食で使用するのはおもに西洋かぼちゃで、栄養面では炭水化物食物繊維、カロテン、ビタミンCを多く含みます。加熱すると軟らかくなり、消火もよいので、離乳食の初期から使えます。

毎日暑いが続いていますが、子どもたちは元気いっぱいです。畑には、夏野菜のきゅうりやなす、ピーマン、とうもろこしなどが収穫の時期を迎えています。採りたての新鮮な野菜を使って、きゅうりやなすを塩もみして浅漬けにしたり、ピーマンのソテーやとうもろこしの塩ゆでなど、旬の野菜を美味しく味わいます。夏野菜は水分が多く、体を冷やしてくれます。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！