

7月の献立予定表

2026 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん イタリアンミートボール かみかみサラダ やきかぼちゃ すまし汁 水ようかん	2 ごはん 揚げだし豆腐 青菜のひたし スタミナ汁 ハムのブリトー🥪	3 ごはん 魚の梅煮 ブロッコリーのごま和え なすの煮びたし すまし汁 バナナ🍌ケーキ	4 パン 牛乳
6 キンパ風ごはん にら納豆 じゃがバター わかめスープ あんこパイ	7 セタそうめん きゃべつのツナ和え こんにゃく炒め 	8 ごはん タンドリーチキン おかかオクラ 磯辺れんこん みそ汁 えだまめ🥬だんご	9 うめじゃごはん 豚肉とごぼうの煮物 ぼりぼりきゅうり すまし汁 レモン🍋ラスク	10 ごはん 魚のゆかりやき ピーマンナムル 高野豆腐の煮物 みそ汁 トマト🍅むしパン	11 パン 牛乳
13 枝豆ごはん 夏野菜グラタン ごぼうの煮物 みそ汁 ふわふわお好み焼き	14 ごはん 魚の香味だれ ひえひえトマト チーズッキーニ すまし汁 クッキー・フルーツ	15 冷やし中華 ひじきのサラダ 厚揚げ炒め 梅チーおにぎり🍙	16 鶏飯 うりの酢の物 かぼちゃの煮物 やきとうもろこし🍿	17 ごはん 魚のトマト煮込み ポテトサラダ 青菜の炒め煮 みそ汁 フルーツアイス🍧	18 なつまつり 
20 海の日	21 ごはん 魚のマリネ にんじんじゃこサラダ きんぴらごぼう すまし汁 わらびもち・枝豆	22 豆乳坦々うどん トマトのサラダ 夏野菜の焼き浸し ねぎ塩豚おにぎり🍙	23 ごはん シュウマイ はるさめサラダ トマトの酸辣湯スープ おたのしみゼリー🍮	24 うなぎの夏ちらし 切干大根のサラダ ゴーヤ炒め みそ汁 メロンパンスコーン	25 パン 牛乳
27 ドライカレー あっさりピクルス 冬瓜のあんかけ じゃがぼう	28 ごはん 魚のてりやき なすのツナ和え てりやきこんにゃく すまし汁 ヨーグルト🥛	29 ごはん 夏マーボー豆腐 もずくの酢の物 すまし汁 かき氷🍧・枝豆	30 夏野菜スパゲッティ きゅうりの酢の物 黒豆の煮物 押し麦の豆乳スープ もろこしおにぎり🍙	31 ごはん 魚のホイル包み ネバネバ和え なすの中華炒め みそ汁 フレンチトースト🍞	

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の始まりです☀️暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。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、子どもたちの健康面をサポートしていきます🍷また、プールや水遊びも始まります。しっかりと、朝ごはんを食べて、登園しましょう！



モリモリ食べるぞ夏野菜

夏野菜がおいしい季節になりました！子どもたちが園庭や畑で育てている野菜の収穫も始まりました🍷給食室へ野菜を運んでくる子どもたちは、とても嬉しそうにしています！「どうやって食べる？」「味付けは何がいい？」などの会話を楽しみながら、食育活動に励んでいます！おすすめの調理方法をご紹介します🍷🌟

きゅうり🥒

- ・ななめの薄切りや、叩いてスティック状に。
- ・塩もみをして、水分をぎゅっと絞ることで青臭さが和らぎます。
- ・塩味やしょうゆ味。塩昆布、ごま油など加えて風味を変えても◎

ピーマン🌶️

- ・苦味が出にくいよう、縦の繊維に沿って切る。
- ・さっと油で炒める、電子レンジで軽く加熱をすることで、苦味が和らぎます。
- ・しょうゆ・みりん炒めたり、ツナを加えて和えると食べやすいです。

トマト🍅

- ・湯剥きして皮を取ると食べやすく、味もしみ込みやすいです
- ・しっかりと冷やしたり、卵と一緒に炒めると酸味が和らぎます。
- ・しょうゆや酢、マヨネーズで和える。

なす🍆

- ・皮に切れ目を入れたり、ピーラーで皮をとる剥き食べやすい大きさに切る。
- ・水にさらしてアクを抜く。油を吸うとトロロした食感に！色の鮮やかさをキープ。
- ・しょうゆ・みりん炒めたりカレー粉や、マヨネーズなどを加えると食べやすいです。

💧夏の水分補給💧

「喉が渇く前に、時間を決めて少量ずつ」飲むのが基本です。お家での飲み物は、糖分の多いジュースではなく、カフェインゼロの麦茶や水が最適です。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜も水分が豊富なので、毎日の食事からも上手に水分を取りましょう！

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。