



令和8年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時のおやつ	主食			
1	水	牛乳 おかし	ごはん	和風おろしミートローフ 大豆の磯煮 さつま汁	牛乳 マシュマロサンド	
2	木	牛乳 おかし	めん	焼きそば ツナ入り卵焼き ワンタンスープ みかんゼリー	麦茶 パインチーズクラッカー	
3	金	牛乳 おかし	ごはん	タコライス 春巻き サンラータンスープ パナナ	牛乳 じゃこトースト	
4	土	牛乳 おかし	ごはん	豚丼 サラダ 味噌汁 麦茶	おかし	
6	月	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 赤魚の西京漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 かきたま味噌汁	麦茶 セタカルピスゼリー	
7 七夕会	火	牛乳 おかし	めん	セタそうめん 焼き餃子 ブロッコリーのおかか和え セタゼリー	牛乳 ジャムサンド	
8	水	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース わかめサラダ トマトと卵のスープ すいか	牛乳 おかし	
9	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 白身魚フライ ペンネのトマトソース じゃが芋のカレースープ	麦茶 小松菜チャーハン	
10	金	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 パナナコーンフレーク	
11	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
13	月	牛乳 おかし	ごはん	豚肉の生姜焼き 栄養納豆 味噌けんちん汁 甘夏みかん缶	ジョア おかし	
14	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	麦茶 鮭わかめおにぎり	
15	水	牛乳 おかし	ごはん	和風おろしミートローフ 大豆の磯煮 さつま汁	牛乳 マシュマロサンド	
16	木	牛乳 おかし	めん	焼きそば ツナ入り卵焼き ワンタンスープ みかんゼリー	麦茶 パインチーズクラッカー	
17	金	牛乳 おかし	ごはん	タコライス 春巻き サンラータンスープ パナナ	牛乳 じゃこトースト	
18	土	🎵 夏祭り 🎵				
20	月	🌊 海の日 🌊				
21	火	牛乳 おかし	めん	セタそうめん 焼き餃子 ブロッコリーのおかか和え レモンゼリー	牛乳 ジャムサンド	
22	水	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース わかめサラダ トマトと卵のスープ すいか	牛乳 おかし	
23	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 白身魚フライ ペンネのトマトソース じゃが芋のカレースープ	麦茶 小松菜チャーハン	
24	金	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 パナナコーンフレーク	
25	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
27	月	牛乳 おかし	ごはん	豚肉の生姜焼き 栄養納豆 味噌けんちん汁 甘夏みかん缶	牛乳 おかし	
28 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	ピラフ タンドリーチキン シルバーサラダ ポトフ風スープ	麦茶 ケーキ	
29	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	麦茶 鮭わかめおにぎり	
30	木	牛乳 おかし	めん	スパゲティナポリタン チキンナゲット ジュリエンヌスープ オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	
31	金	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 赤魚の西京漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 かきたま味噌汁	牛乳 おかし	

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	554kcal
タンパク質	21.2g
食塩	1.9g





給食だよ!

はなもも保育園

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。太陽の光をたくさん浴びて真っ赤に育ったトマトや緑色のきゅうり、鮮やかな紫色の茄子、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です! 夏野菜は水分を多く含み、体を冷やしてくれる効果があります。夏バテにならないように旬の食べ物を積極的に摂って、元気に夏を満喫しましょう😊



七夕そうめんのお話



七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、昔は「1月15日のお粥」「3月3日の草餅」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いをこめて「さくべい」という食べ物を作って7日の夜に食べていました。さくべいは小麦粉と米粉を練ったものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕の日にそうめんを食べたりするのはこの習慣からきているようです。

そうめんを食べるときには、麺だけでなく錦糸卵や鶏ささみ、野菜をトッピングして栄養と彩りを補いましょう!!

保育園でも7日に七夕そうめんをお出ししますので楽しみにしててくださいね!💎

水分補給はこまめに



夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足なのでこまめに水分補給をしましょう! スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

糖分が多めなので、脱水症状がおこる前の水分補給や、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】

電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱時や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



6月の給食の様子



6月の給食は行事食が盛りだくさんでした。虫歯予防デーにちなんだカミカミメニューの日には、お部屋において『ひとくち30回噛んでみようね! 🌟』と話しするとみんな意識してカミカミしてくれていました! 🌟

6月10日の時の記念日には毎年恒例の時計ごはんを提供しました! 🕒 一日の中でみんなは何時が好き? と質問すると、「5時! ままがおむかえにくるから♡」ととっても可愛い答えが聞けました! 🌟

また、保育士体験ではお忙しい中たくさんの方にご参加いただきありがとうございます。7月の給食も楽しみにしててくださいね! 🌟



給食レシピ ジャガイモのチーズ煮



【材料4人分】じゃがいも4個 ベーコン20g 玉ねぎ1個 プロセスチーズ3個 パセリ適量 サラダ油適量 塩少々 コンソメ小さじ1

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいていちょう切りにする。ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、プロセスチーズは角切りにする。
- ②鍋に油を熱してベーコンを入れて炒める。玉ねぎも加えてよく炒める。
- ③じゃがいもを加えて、ひたひたの水を入れて煮る。
- ④水分がなくなり、じゃがいもが柔らかくなったらチーズを加えてよく混ぜ、塩とコンソメで味を整えてパセリを入れたら完成。

♡ 給食の人気メニューです。チーズには骨をつくるカルシウムや、筋肉の材料になるたんぱく質が含まれています! 🌟 簡単なのでぜひ作ってみてください♡