



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	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし
3	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え のっぺい汁	牛乳 フレンズクレープ
4	火	牛乳 おかし	めん	冷やし中華 チキンナゲット 小松菜とカニカマの和え物 すいか	牛乳 ビール風ゼリー
5	水	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ジュース おかし
6	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) カレイのラビゴットソース ポークビーンズ 冬瓜とベーコンのスープ	麦茶 たこ焼き風おにぎり
7	金	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー シュウマイ サンラータンスープ ぶどうゼリー	ヤクルト おかし
8	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
10	月	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) スペイン風オムレツ สปาゲティソテー じゃが芋のカレースープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり
11	火	山の日			
12	水	牛乳 おかし	ごはん	ビビンバ丼 焼き餃子 チョレギサラダ ワンタンスープ	牛乳 フレンチトースト
13 お盆保育	木	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
14 お盆保育	金	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
15 お盆保育	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし
17	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え のっぺい汁	牛乳 フレンズクレープ
18	火	牛乳 おかし	めん	冷やし中華 チキンナゲット 小松菜とカニカマの和え物 すいか	牛乳 ビール風ゼリー
19	水	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ジュース おかし
20	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) カレイのラビゴットソース ポークビーンズ 冬瓜とベーコンのスープ	麦茶 炊き込みご飯
21	金	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー シュウマイ サンラータンスープ ぶどうゼリー	牛乳 おかし
22	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
24	月	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) スペイン風オムレツ สปาゲティソテー じゃが芋のカレースープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり
25 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	油淋鶏 ハム入り春雨サラダ 中華風コンソメスープ プリン	麦茶 ケーキ
26	水	牛乳 おかし	ごはん	ビビンバ丼 焼き餃子 チョレギサラダ ワンタンスープ	牛乳 フレンチトースト
27	木	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ バナナ	アイス
28	金	牛乳 おかし	めん	冷やしきつねうどん 五目卵焼き 白菜のお浸し アセロラゼリー	牛乳 ココア揚げパン
29	土	牛乳 おかし	ごはん	ドライカレー サラダ スープ 麦茶	おかし
31	月	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス フレンチサラダ コーンと卵のコンソメスープ みかん缶	牛乳 バナナコーンフレーク

※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	577kcal
たんぱく質	20.2g
食塩	1.7g





給食だより

はなもも保育園



暑い日が続いていますが、保育園では子どもたちの元気な姿がみられます。夏は体力を消耗しやすい時期なので、睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して一日の疲れを取り、バランスの良い食事を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。



正しい水分補給で熱中症予防



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。熱中症を予防するためには、喉の渇きを感じる前の水分補給が大切です。外出時や昼寝の前後、入浴の前後など、時間を決めてこまめに水分をとるようにしましょう。

水分は飲み物だけでなく、汁物をはじめご飯やおかずにも含まれているため、三食の食事を摂ることで栄養と水分の両方を摂取することができます。特に味噌汁やスープなどの汁物は、汗をかくて失ったミネラル類の補給にもなります。眠っている間に汗をかいているので、味噌汁を食べるおすすめのタイミングは朝です。暑い夏は汁物を避けがちですが、意識して摂取しましょう。



7月の給食の様子



急に暑くなった7月は、夏らしいメニューをたくさん提供しました。七夕の日には、7月7日は川の日でもあることから天の川に見立てたそうめんを提供し、食育のお話をしました。キレイな星空は見えたでしょうか？

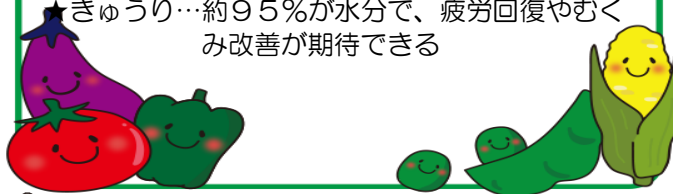
おやつには見た目も涼しげなカルピスゼリーや星型にくり抜いたジャムサンドなどが出ました。暑い日が続くと食欲が落ちてしまいがちですが、しっかりと食べて暑さに負けない身体をつくっていききたいですね。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富に含まれていて、倦怠感や疲れをとってくれます。簡単な調理法で美味しく食べられるので、食卓に旬の夏野菜を取り入れてみてくださいね。

- ★トマト…リコピンには抗酸化作用があり、加熱したり油と一緒に摂ると体に吸収されやすい
- ★なす…食物繊維が豊富で排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがある
- ★きゅうり…約95%が水分で、疲労回復やむくみ改善が期待できる



給食レシピ紹介 ビール風ゼリー



【材料4人分】りんごジュース600cc 砂糖大さじ2 粉ゼラチン10g 水大さじ4

- ①水を容器に入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ②鍋にりんごジュースと砂糖を加えて中火にかけ、1を加えてよく混ぜ、ゼラチンが溶けたら火を止める。
- ③2の粗熱を取り、グラスの7分目程度まで注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。ゼリー液は泡用に少し残しておく。
- ④残りのゼリー液は冷蔵庫で冷やしてから泡立て器でふんわりと泡立てて、3の上ののせて冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。

見た目はビール、味はりんごゼリーという不思議なおやつです。もううちでもぜひ作ってみてくださいね。

