

令和8年 7月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	豚肉ととうがんの煮物 すまし汁 果物(りんご)	焼きそば 牛乳	豚肉 麩、豚挽肉 牛乳	油、砂糖 蒸し中華めん	とうがん、人参、生姜 こんにゃく、いんげん、もやし えのきたけ、青菜、玉葱 キャベツ、青のり、りんご
2	木	煮干し お茶 七分づき米	鶏のマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	あけぼのケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ、味噌 牛乳	油、マヨネーズ 小麦粉、砂糖	玉葱、パセリ、人参 グリーンアスパラ、なす りんご
3	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	棒々鶏 中華スープ 果物(りんご)	すいか クッキー お茶	鶏肉	春雨、ごま油 ねり白ごま 砂糖、クッキー	人参、きゅうり、もやし 長葱、にんにく、生姜 とうがん、エリンギ わかめ、りんご、すいか
4	土	せんべい 牛乳 七分づき米	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	ツナ缶、麩 木綿豆腐、味噌 ヨーグルト	油、砂糖 片栗粉 じゃがいも パン	玉葱、人参、青菜、生姜 万能葱、りんご
6	月	ウエハース 牛乳 七分づき米	鶏肉のさっぱり煮 茹でいんげん 味噌汁 果物(りんご)	クッキー メロン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	砂糖、片栗粉 じゃがいも クッキー、油	しめじ、なす、玉葱 人参、いんげん わかめ、メロン、りんご
7	火	チーズ お茶 七分づき米	冷やしそうめん マーボーなす 果物(りんご)	七夕ゼリー 牛乳	鶏ささみ、牛乳 かまぼこ、卵 豚挽肉、味噌 無調整豆乳	そうめん ごま油、砂糖 片栗粉、サイダー かき氷シロップ	オクラ、人参、なす ピーマン、みかん缶 りんご、粉寒天
8	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のカレーミニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ 果物(りんご)	ひじき豆ごはん お茶	魚 水煮大豆	小麦粉、油 砂糖 七分づき米	パプリカ(赤・黄)、玉葱 ズッキーニ、かぼちゃ 人参、ひじき りんご
9	木	せんべい 牛乳 七分づき米	ポークカレー トマトの胡麻だれ 果物(りんご)	黄桃入り ヨーグルト お茶	豚肉 プレーンヨーグルト	じゃがいも、油 米粉、砂糖 すり白ごま	玉葱、人参、にんにく、生姜 りんご、ピーマン、トマト きゅうり、コーン缶 黄桃缶
10	金	クッキー お茶 七分づき米	豆腐チャンプルー 竹輪の磯部揚げ 味噌汁 果物(りんご)	いちごメロンパン 風トースト 牛乳	木綿豆腐、豚肉 卵、竹輪 味噌、牛乳	油、小麦粉 食パン、バター いちごジャム グラニュー糖	玉葱、人参、もやし、にら 大根、わかめ、万能葱 りんご、青のり
11	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 絹豆腐、味噌 ヨーグルト	砂糖 パン	玉葱、人参、しめじ いんげん、青菜 りんご
13	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	きじ焼き 小魚和え 味噌汁 果物(りんご)	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉、きな粉 ちりめんじゃこ 凍り豆腐、味噌 牛乳	油、砂糖 白ごま マカロニ	青菜、人参、もやし えのきたけ りんご
14	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ひろしまトンチキレモン 五目野菜汁 果物(りんご)	もぶりごはん お茶	鶏肉、豚肉 油揚げ、黒豆	米粉、油 砂糖	玉葱、人参、しめじ、生姜 万能葱、にんにく、大根 レモン果汁、いんげん ごぼう、りんご
15	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	豚肉ととうがんの煮物 すまし汁 果物(りんご)	焼きそば 牛乳	豚肉 麩、豚挽肉 牛乳	油、砂糖 蒸し中華めん	とうがん、人参、生姜 こんにゃく、いんげん、もやし えのきたけ、青菜、玉葱 キャベツ、青のり、りんご
16	木	煮干し お茶 七分づき米	魚のマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	米粉あずき 蒸しパン 牛乳	魚、牛乳 油揚げ、味噌 ゆであずき 無調整豆乳	油、マヨネーズ 米粉、砂糖	玉葱、パセリ、人参 グリーンアスパラ、なす りんご
17	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	棒々鶏 中華スープ 果物(りんご)	すいか クッキー お茶	鶏肉	春雨、ごま油 ねり白ごま 砂糖、クッキー	人参、きゅうり、もやし 長葱、にんにく、生姜 とうがん、エリンギ わかめ、りんご、すいか
18	土	せんべい 牛乳 七分づき米	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	ツナ缶、麩 木綿豆腐、味噌 ヨーグルト	油、砂糖 片栗粉 じゃがいも パン	玉葱、人参、青菜、生姜 万能葱、りんご
21	火	チーズ お茶 七分づき米	冷やしそうめん マーボーなす 果物(りんご)	夏のソーダゼリー 牛乳	鶏ささみ、牛乳 かまぼこ、卵 豚挽肉、味噌 無調整豆乳	そうめん ごま油、砂糖 片栗粉、サイダー かき氷シロップ	オクラ、人参、なす ピーマン、みかん缶 りんご、粉寒天

令和8年 7月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をとのえる
22	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のカレーミニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ 果物(りんご)	ひじき豆ごはん お茶	魚 水煮大豆	小麦粉、油 砂糖 七分づき米	パプリカ(赤・黄)、玉葱 ズッキーニ、かぼちゃ 人参、ひじき りんご
23	木	せんべい 牛乳 七分づき米	ポークカレー トマトの胡麻だれ 果物(りんご)	黄桃入り ヨーグルト お茶	豚肉 プレーンヨーグルト	じゃがいも、油 米粉、砂糖 すり白ごま	玉葱、人参、にんにく、生姜 りんご、ピーマン、トマト きゅうり、コーン缶 黄桃缶
24	金	クッキー お茶 七分づき米	豆腐チャンプルー 竹輪の磯部揚げ 味噌汁 果物(りんご)	いちごメロンパン 風トースト 牛乳	木綿豆腐、豚肉 卵、竹輪 味噌、牛乳	油、小麦粉 食パン、バター いちごジャム グラニュー糖	玉葱、人参、もやし、にら 大根、わかめ、万能葱 りんご、青のり
25	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	豚肉 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 絹豆腐、味噌 ヨーグルト	砂糖 パン	玉葱、人参、しめじ いんげん、青菜 りんご
27	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	きじ焼き 小魚和え 味噌汁 果物(りんご)	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉、きな粉 ちりめんじゃこ 凍り豆腐、味噌 牛乳	油、砂糖 白ごま マカロニ	青菜、人参、もやし えのきたけ りんご
28	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ひろしまトンチキレモン 五目野菜汁 果物(りんご)	もぶりごはん お茶	鶏肉、豚肉 油揚げ、黒豆	米粉、油 砂糖	玉葱、人参、しめじ、生姜 万能葱、にんにく、大根 レモン果汁、いんげん ごぼう、りんご
29	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	酢豚風炒め 味噌汁 果物(りんご)	ピザトースト お茶	豚肉 絹豆腐、味噌 ツナ缶 チーズ	油、砂糖 片栗粉 食パン	玉葱、人参、ピーマン 黄パプリカ、エリンギ 青菜、りんご
30	木	煮干し お茶 七分づき米	魚のマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	米粉あずき 蒸しパン 牛乳	魚、牛乳 油揚げ、味噌 ゆであずき 無調整豆乳	油、マヨネーズ 米粉、砂糖	玉葱、パセリ、人参 グリーンアスパラ、なす りんご
31	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	ツナとコーンのかき揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	スティック胡瓜 せんべい 牛乳	ツナ缶、卵 味噌 牛乳	小麦粉、油 白ごま、砂糖 せんべい マヨネーズ	コーン缶、玉葱、人参 もやし、きゅうり、しめじ ごぼう、りんご

※野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
※献立は都合により、変更することがあります。
※りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	562	23.5	15.7	210	2.5	193	0.47	0.4	25	1.7
乳児	512	21.3	15.3	250	1.9	172	0.42	0.38	20	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。



夏野菜のパワーを味方にしよう！



子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。

《体の内側から守る！ビタミンと色の力》…野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽から身を守るために蓄えられた成分です。

★ビタミンA・C・Eが勢ぞろい⇒ピーマン、南瓜、トマトなど。夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

★赤いパワー「リコピン」⇒トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

★緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」⇒ピーマンや小松菜の鮮やかな緑はクロロフィルによるもので、ビタミンCが豊富で鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

★水分補給も野菜から⇒胡瓜や茄子は約90%以上が水分で、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。

《食べれた！を育む、心理学のヒント》

①お皿をからにする達成感

苦手なものは「ごく少量（小指の先くらい）」から盛り付け、「食べられた」という自信を積み重ねましょう。



②「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる？」と誘うと食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクッと食べてくれることがあります。



《今日からできる！年齢別のお手伝いリスト》

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1～2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほぐす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3～4歳児	・玉ねぎの皮をむく ・ピーマンの種を指で取る ・トウモロコシの皮むき	複雑な形を知り、「中はどうなっているの？」と好奇心が育つ
5～6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮むき ・柔かい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える