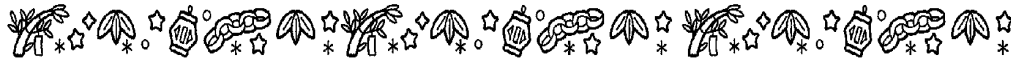
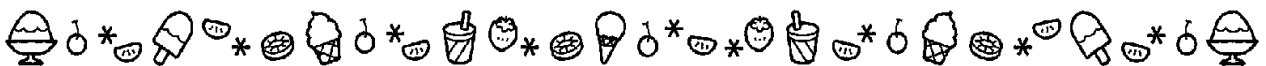


令和8年 7月給食だより たけやまの森保育園



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
1	水	ウエハース 牛乳 七分つき米	豚肉ととうがんの煮物 すまし汁 果物(メロン)	焼きそば 牛乳	豚肉 豚挽肉 牛乳	油、砂糖 蒸し中華めん	とうがん、人参、生姜 こんにやく、いんげん、もやし えのきたけ、青菜、玉葱 キャベツ、青のり
2	木	煮干し お茶 七分つき米	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
3	金	クラッカー 牛乳 七分つき米	棒々鶏 中華スープ 果物(メロン)	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、すいか
4	土	せんべい 牛乳 七分つき米	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
6	月	ウエハース 牛乳 七分つき米	鶏肉のさっぱり煮 茹でいんげん 味噌汁 果物(すいか)	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
7	火	チーズ お茶 七分つき米	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 粉寒天
8	水	クラッカー 牛乳 白パン	魚のカレームニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ 果物(メロン)	ひじき豆ごはん お茶	魚 水煮大豆	小麦粉、油 砂糖 七分つき米	パプリカ(赤・黄)、玉葱 ズッキーニ、かぼちゃ 人参、ひじき
9	木	せんべい 牛乳 七分つき米	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、牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	じゃがいも、油 はちみつ、バター 小麦粉、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 七分つき米	豆腐チャンプルー 竹輪の磯部揚げ 味噌汁 果物(メロン)	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 削り節	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 青のり
11	土	クラッカー 牛乳 七分つき米	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
13	月	クラッカー 牛乳 七分つき米	きじ焼き 小魚和え 味噌汁 果物(メロン)	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
14	火	クッキー 牛乳 七分つき米	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
15	水	ウエハース 牛乳 七分つき米	豚肉ととうがんの煮物 すまし汁 果物(メロン)	焼きそば 牛乳	豚肉 豚挽肉 牛乳	油、砂糖 蒸し中華めん	とうがん、人参、生姜 こんにやく、いんげん、もやし えのきたけ、青菜、玉葱 キャベツ、青のり
16	木	煮干し お茶 七分つき米	魚のマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	米粉のあずき 蒸しパン 牛乳	魚、ゆであずき 油揚げ、味噌 無調整豆乳 牛乳	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
17	金	クラッカー 牛乳 七分つき米	棒々鶏 中華スープ 果物(メロン)	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、すいか
18	土	せんべい 牛乳 七分つき米	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
21	火	チーズ お茶 七分つき米	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 粉寒天



令和8年 7月給食だより たけやまの森保育園

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 白パン	魚のカレームニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ 果物(メロン)	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
23	木	せんべい 牛乳 七分づき米	ボークカレー 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、牛乳 スキムミルク プレーヨーグルト	じゃがいも、油 はちみつ、バター 小麦粉、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(メロン)	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 削り節	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 青のり
25	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
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(メロン)	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
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
29	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	酢豚風炒め 味噌汁 果物(メロン)	ピザトースト お茶	豚肉、味噌 絹豆腐 ベーコン 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
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)	米粉のあずき 蒸しパン 牛乳	魚、ゆであずき 油揚げ、味噌 無調整豆乳 牛乳	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
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(メロン)	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	コーン缶、玉葱、人参 もやし、きゅうり、しめじ ごぼう、きゅうり

※ 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。

☆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

夏バテ予防

元気な子どもも夏バテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時はネバネバ食材がおすすめ！  
 オクラや山芋、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助けおなかの調子を整える働きも。子どもが食べられるように調理してネバネバ食材をとりましょう!!

子どもに必要な

栄養素

ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める栄養素で、レバーやうなぎに多く含まれます。緑黄色野菜には、プロビタミンAという状態で含まれていて、必要に応じてビタミンAに変換されます。炒めるなど油と一緒にすることで、吸収率が高



※午前おやつは乳児クラスのみです。  
 ※★印は今月の郷土料理(広島県)です。

今月のメニュー紹介

「ひろしまトンチキレモン」

広島県のご当地給食メニューです。豚肉(トン)と鶏肉(チキン)、広島県特産のレモンを使っていることから、この名前が付けられました。子どもたちにも食べやすい甘酸っぱい味付けが特徴の料理です。

「もぶりごはん」

「もぶる」とは広島の方言で「混ぜる」という意味があります。季節の野菜や具材をご飯に混ぜて作る事から、この名前がつけられました。

地域の食文化に親しみながら、

