

2026年 7月

予定献立表

つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
		1 胚芽ご飯 照り焼きチキン ポテトサラダ 豆腐の清まし汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	2 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ピーマンの細切り炒め 麩とわかめの味噌汁 果物 ピザポテト	3 キッズビビンバ もずく汁 果物 ふむふむ 豆乳	4 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の梅肉和え 豆苗スープ 果物 冷やしそうめん
6 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 きなこトースト 豆乳	7 ☆星のカレーライス☆ 春雨サラダ 星の麩清まし汁 果物  シークワサーゼリー ☆星たべよ(せんべい)	8 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き くーぶいりちー きのこの味噌煮 果物 ソフトパン EM牛乳	9 胚芽ご飯 チキン南蛮 きんぴら炒め 卵スープ 果物 フルーツポンチ	10 食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 鮭おにぎり	11 
13 納豆ご飯 人参しりしー イナムドゥチ 果物 カルシウムパン 豆乳	14 胚芽ご飯 魚の照り焼き 胡瓜とわかめの和え物 きのこスープ 果物 スコーン EM牛乳	15 おべんとう  お誕生日ケーキ (ブラウニー) りんごジュース	16 胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ひじき炒め 冬瓜の味噌汁 果物 おいも蒸しパン EM牛乳	17 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	18 胚芽ご飯 茄子の肉みそ炒め もずく和え 青菜の味噌汁 果物 みるくもち
20 	21 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 じゃこトースト EM牛乳	22 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーチャンプルー マカロニスープ アイスクリーム くずもち	23 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ カボチャサラダ 小松菜の味噌汁 果物 ぼーぼー EM牛乳	24 胚芽ご飯 チキンのさっぱり煮 ごまじゃこサラダ きのこの清まし汁 果物 プリン リッツサンド	25 胚芽ご飯 麩チャンプルー マカロニサラダ とろろ昆布汁 果物 アメリカンドッグ 野菜ジュース
27 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 ツナコーントースト EM牛乳	28 胚芽ご飯 鮭の西京焼き キャベツ炒め なめこの味噌汁 果物 もずくのひらやちー	29 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き ひじきともやしサラダ オニオンスープ 果物 おかずパン 豆乳	30 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き パパイア炒め 豚汁 果物 フルーツヨーグルト	31 ミートスパゲッティ 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 おにぎり(ツナみそ)	
    					

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	鶏肉 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 シリアル 油 マヨネーズ ホットケーキミックス 無塩バター じゃがいも	玉葱 にんにく 生姜 人参 コーン えのき わかめ ねぎ 果物
2	木	豚肩ロース ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 三温糖 おつゆ麩 ハッシュポテト	ピーマン 人参 もやし たけのこ細切り えのき わかめ 果物 パセリ
3	金	豚ひき肉 鶏ひき肉 うずら卵 かまぼこ スkimミルク 生クリーム 豆乳	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 麩	長ネギ もやし 小松菜 人参 生姜 にんにく ミニトマト もずく 果物
4	土	豚肩ロース ベーコン ハム	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 三温糖 そうめん(乾)	玉葱 大根 胡瓜 白ごま 山海節 豆苗 しめじ 果物
5	日			
6	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン きな粉 豆乳	精白米 食パン 三温糖 無塩バター	玉葱 トマト レタス とうもろこし キャベツ 人参 パセリ 果物
7	火	鶏モモ正肉 ツナ	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 星型麩 シークワサーゼリー 星たべよ	人参 玉葱 緑豆春雨 もやし 胡瓜 アーサ 果物
8	水	ホキ チキアギ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 おつゆ麩 ポンデQミックス ホットケーキミックス	青のり 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ えのき しめじ ねぎ 果物
9	木	鶏モモ正肉 豚肩ロース 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 本みりん 油	バイン缶 しらたき ごぼう 人参 ニラ いりごま 玉葱 わかめ ねぎ 果物 バナナ りんご 黄桃缶 ミカン缶
10	金	合挽肉 卵 鶏モモ正肉 鮭フレーク	食パン パン粉 油 三温糖 オリーブオイル じゃがいも 精白米 シチュールー	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 果物 青菜ふりかけ
11	土			
12	日			
13	月	ひきわり納豆 卵 かまぼこ 豚バラ肉 スkimミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 食パン 三温糖	のり佃煮 人参 ピーマン 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 果物
14	火	赤魚 ツナ ベーコン 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 薄力粉 無塩バター	生姜 胡瓜 わかめ 玉葱 人参 しめじ 果物
15	水	卵	無塩バター 薄力粉 三温糖 ココア粉	クルミ アンパンマンりんごジュース
16	木	鶏モモ正肉 油揚げ ポーク EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 片栗粉 本みりん ホットケーキミックス	玉葱 人参 ホールトマト にんにく 生姜 干ひじき キャベツ しらたき 干し椎茸 ニラ 冬瓜 わかめ ねぎ 果物 さつまいも
17	金	三枚肉 かまぼこ 豚ガラ ツナ 沖縄豆腐 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	玉葱 人参 生姜 ねぎ 小松菜 胡瓜 干し椎茸 しめじ
18	土	豚バラ肉 油揚げ 普通牛乳 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 タピオカ	茄子 人参 玉葱 生姜 ニラ もずく 胡瓜 小松菜 えのき 果物
19	日			
20	月			
21	火	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 しらす ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 ごま油 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物	ピーマン 人参 コーン ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
22	水	鯖 卵 ポーク ベーコン アイスクリーム きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 本みりん マカロニ 芋くず 黒砂糖粉	ゴーヤー 玉葱 人参 もやし
23	木	沖縄豆腐 豚ひき肉 ロースハム 油揚げ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 カレー粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ ちんぴんミックス 油	人参 玉葱 しめじ ニラ かぼちゃ 胡瓜 小松菜 果物
24	金	手羽元 しらす プリン クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 リッツクラッカー いちごジャム	にんにく 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 えのき しめじ わかめ ねぎ 果物
25	土	卵 ポーク ロースハム	胚芽米 もちきび 米粒麦 麩 マカロニ マヨネーズ アメリカンドッグ	キャベツ 人参 玉葱 ニラ 胡瓜 コーン とろろ昆布 しめじ ねぎ 果物 野菜ジュース
26	日			
27	月	沖縄豆腐 豚ひき肉 ツナ ピザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 片栗粉 三温糖 食パン マヨネーズ	人参 長ネギ ニラ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 白ごま わかめ えのき ねぎ 果物 コーン パセリ
28	火	鮭 ポーク 絹ごし豆腐 ツナ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 緑豆春雨 三温糖 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 サラダ油	人参 もやし 胡瓜 えのき ねぎ バナナ ゴーヤー
29	水	鶏モモ正肉 ツナ ベーコン デリカウィンナー 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	干ひじき 人参 もやし 胡瓜 玉葱 しめじ パセリ 果物
30	木	ホキ ツナ 豚バラ肉 プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油	パパイヤ千切り 玉葱 人参 ピーマン 大根 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 果物 バナナ りんご ミカン缶 黄桃缶
31	金	合挽肉 卵 ツナ	スパゲッティ(乾) オリーブ油 無塩バター マヨネーズ 片栗粉 精白米	玉葱 人参 ローリエ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ 果物 焼きのり

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

7月 食育だよ!

☆早寝・早起き・朝ご飯☆

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が来ますね☀
 台風が多い季節でもあります、暑さを吹き飛ばす勢いと元気で、外遊びを楽しんでいる子どもたちです。保育生活の間は、水分補給をこまめに行い、熱中症に気を付けながら、子どもたちが遊びを楽しめるように見守っていきたいと思います。
 夏の暑さに負けないよう生活のリズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょうね。



朝ごはん

朝ごはんには・・・

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 朝を元気にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくるなどの役割があります。朝はしっかりご飯を食べて1日を元気に過ごしましょう。

ご飯のよいところ パンのよいところ

ご飯のよいところ

- 腹持ちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

パンのよいところ

- 買ってすぐ食べられる
- カルシウムがとれる
- 種類がたくさんある

メニュー例

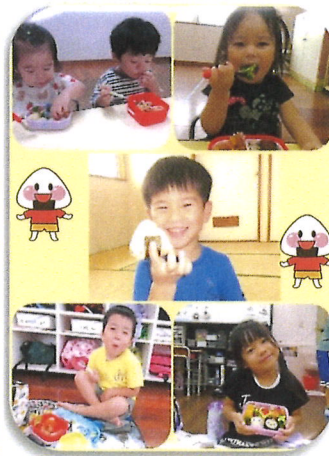
ご飯	メニュー例	パン
ご飯・おにぎり・粥	パン・粥・野菜料理	
野菜・魚料理・汁物	スープ・牛乳・果物	

あさごはん・・・何食べたかなあ



朝の会では、「朝ご飯は、何を食べたでしょう!」と発表タイムがありますよ(#~#)子どもたちは、「ふりかけご飯!」「おにぎり」などと、自らの言葉で発しています朝ご飯をモリモリ食べる習慣や意欲が高まるといいなと思い伝える力をつけていきましょう。

☆クラス活動☆



夏のやさい
 をたくさん食べよう!!

とうもろこし

きゅうり

ピーマン

トマト

ナス

ゴーヤー

かぼちゃ

セブ

七ツめ

7月7日に そいめんを
 平安日年代 ⇨ 食べる習慣が広まった

七ツめをたがふと...
 大病に罹らないんだよ!

平安... 夏に弱るのを 予防するために
 消化のよい そいめんを食べる 習慣が 生まれ
 お中元に そいめん を 贈る 風になつたの?

そいめん
 麺だけで
 なく...

卵・ワサ・野菜などで
 トッピングして 栄養を
 たっぷり! 夏バテ解消!