2026年7月献立表

クラウン保育園

日付		曜日	おやつ(午前) ★0~2歳児のみ 献立	昼食	主な材料と体内での働き 主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立	材料	栄養価
1	15	水	のりすけせんべい 牛乳	白身魚の味噌煮 キャベツのツナ和え 麦ごはん すまし汁 オレンジ	たら・赤みそ ツナ 充填豆腐	しょうが キャベツ・ほうれん草 人参・わかめ オレンジ	砂糖 米(国産)・押麦	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	ごまちんすこう 牛乳	小麦粉・⑲白ごま・油 砂糖・塩 牛乳	エ 492 kcal た 20.3 g 脂 10.2 g 食塩 1.6 g
2	16	木	ライスクッキー 牛乳	焼そば じゃがバター 中華スープ みかん	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・キャベツ・あおさのり 白菜・チンゲン菜・干しいたけ みかん缶	焼そば麺・油 じゃが芋・バター	中濃ソース・オイスターソース・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ・塩	塩おにぎり 煮干しごまチップ 牛乳	米(国産)・塩 焼きのり かえり煮干し・醤油 砂糖・⑲白ごま 牛乳	エ 702 kcal た 24.3 g 脂 28.1 g 食塩 2.6 g
3	17	金	かぼちゃボーロ 牛乳	ポークカレー【夏祭り】 ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖 ぶどうゼリーの素	カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 塩・酢	かき氷 ジョア	氷・梅シロップ ジョア(マスカット)	エ 532 kcal た 16.4 g 脂 13.0 g 食塩 2.0 g
4	18	土	ビスケット 牛乳	豚汁 おかかおにぎり ウインナー パイン	豚肉・赤みそ・白みそ かつお節 あらびきウインナー	大根・ごぼう・ほうれん草・人参 パイン缶	米(国産)	だし 醤油	きなこせんべい 牛乳	きなこせんべい 牛乳	エ 480 kcal た 17.3 g 脂 16.0 g 食塩 1.3 g
6	21	月・火	きなこせんべい 牛乳	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのごまネーズ和え ごはん スープ みかん	鶏肉	玉ねぎ・しめじ・トマトピューレ ブロッコリー・コーン・人参 キャベツ・かぼちゃ・えのきたけ みかん缶	小麦粉・油 ⑲白ごま・砂糖・ノンエッグマヨネーズ 米(国産)	ケチャップ・料理酒・コンソメ・塩 醤油 コンソメ・塩	スコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト 牛乳	エ 624 kcal た 24.6 g 脂 16.3 g 食塩 2.0 g
7		火	星っこ 牛乳	冷やしうどん【七夕メニュー】 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え パイン	鶏肉	だし昆布・のり しょうが ほうれん草・もやし・人参 パイン缶	うどん・花麩 小麦粉・でん粉・油 ⑲白ごま・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料 醤油・料理酒 醤油	お星さまクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳	エ 576 kcal た 24.5 g 脂 18.0 g 食塩 2.3 g
8	22	水	のりすけせんべい 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん スープ オレンジ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 卵	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・きゅうり 白菜・わかめ オレンジ	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・⑲調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ・塩	ポンデケージョ 牛乳	じゃが芋・牛乳・でん粉 粉チーズ・小麦粉・塩 牛乳	エ 547 kcal た 20.9 g 脂 16.0 g 食塩 2.1 g
9	23	木	ライスクッキー 牛乳	アジの蒲焼風 切干大根サラダ 麦ごはん 味噌汁 バナナ	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・干しいたけ バナナ	でん粉・油・砂糖 砂糖・⑲調合ごま油 米(国産)・押麦 じゃが芋	料理酒・醤油・みりん風調味料 醤油・酢・みりん風調味料 だし	ぶるぶるデザート 麦茶	フルーチェ(いちご) 牛乳 麦茶	エ 433 kcal た 15.1 g 脂 9.4 g 食塩 1.3 g
10	24	金	かぼちゃボーロ 牛乳	豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 菜めし 味噌汁 マスカットゼリー	豚肉 生揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・しょうが かぼちゃ 菜めしの素 チンゲン菜	油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩 マスカットゼリーの素	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・充填豆腐 砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳	エ 716 kcal た 23.4 g 脂 19.5 g 食塩 1.9 g
11	25	土	ビスケット 牛乳	鶏肉の具だくさんみそ汁 わかめおにぎり ウインナー みかん	鶏肉・赤みそ・白みそ あらびきウインナー	ごぼう・人参・玉ねぎ・ほうれん草 わかめご飯の素 みかん缶	じゃが芋 米(国産)	だし	ミニのりすけ 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	エ 444 kcal た 16.1 g 脂 11.3 g 食塩 1.5 g
13	27	月	きなこせんべい 牛乳	マーマレードチキン きんぴらごぼう ごはん 味噌汁 パイン	鶏肉 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 ほうれん草・玉ねぎ・干しいたけ パイン缶	小麦粉・油・マーマレード ⑲調合ごま油・砂糖 米(国産)	塩・醤油・みりん風調味料 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	甘食 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・卵 砂糖・牛乳・バター 牛乳	エ 678 kcal た 23.8 g 脂 17.2 g 食塩 1.8 g
14	28	火	星っこ 牛乳	ポークチャップ 野菜サラダ ごはん スープ バナナ	豚肉	玉ねぎ 大根・人参・きゅうり キャベツ・人参・コーン バナナ	小麦粉・油・砂糖 砂糖・油 米(国産)	塩・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ 醤油・酢 コンソメ・塩	コーンフレークヨーグルト 麦茶	コーンフレーク・ヨーグルト(プレーン) 砂糖 麦茶	エ 456 kcal た 16.8 g 脂 9.5 g 食塩 1.3 g
	29	水	のりすけせんべい 牛乳	ジャージャー麺 もやしとチンゲン菜のナムル 中華スープ オレンジ	豚ひき肉・赤みそ 充填豆腐	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが・にんにく もやし・チンゲン菜・人参・にんにく 大根・わかめ オレンジ	ラーメン・⑲調合ごま油・砂糖・でん粉 ⑲白ごま・砂糖・⑲調合ごま油	鶏がらスープ・醤油・料理酒 醤油・塩 鶏がらスープ・塩	きつねおにぎり 牛乳	米(国産)・油揚げ・醤油 砂糖・みりん風調味料 牛乳	エ 561 kcal た 22.3 g 脂 17.6 g 食塩 2.1 g
	30	木	ライスクッキー 牛乳	ミートローフ【お誕生日会】 青のりポテト ごはん スープ オレンジゼリー	豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ あおさのり ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ	でん粉・油 ポテトフライ・油 米(国産) オレンジゼリーの素	塩・ケチャップ・中濃ソース・みりん風調味料 塩 コンソメ・塩	パインケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 オリーブ油・牛乳・パイン缶 牛乳	エ 713 kcal た 19.5 g 脂 27.1 g 食塩 1.4 g
	31	金	かぼちゃボーロ 牛乳	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・トマト缶・なす・かぼちゃ・赤パプリカ ブロッコリー・人参・コーン	米(国産)・油・砂糖 油・砂糖 ぶどうゼリーの素	カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 塩・酢	蒸しパン ジョア	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 ジョア(マスカット)	エ 630 kcal た 16.3 g 脂 13.9 g 食塩 2.2 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★補食にはせんべい、ビスケット等のおやつとお茶を提供します。

栄養価の平均　エネルギー（エ）569kcal　たんぱく質（た）20.1g　脂質（脂）15.8g　食塩相当量（食塩）1.8g

2026年7月号

食育ひろば

7月に入り梅雨があけると、いよいよ夏本番です！暑さが増すこれからの季節、水分不足から夏バテや熱中症になることがあります。暑い夏を乗り切るための水分補給について、こどもの体や環境、行動から考えてみましょう。

夏を乗り切るための水分補給

～水分不足を引き起こす要因～

こどもの体　：　熱が体にこもりやすい

こどもは代謝がよいため、よく汗をかき、
水分不足となりやすい。

こどもの環境　：　気温の影響を受けやすい

こどもは大人よりも身長が低いため、地面からの照り返しを受けやすく、
高温にさらされる。

こどもの行動　：　水分補給が後回しになる

汗をかいていても遊びに夢中になると、のどの渇きに気づきにくい。

クイズ　～水分補給のしかた～

① （ 1 ）を多く含むジュースや
消化に時間がかかる
牛乳より、水や（ 2 ）がおすすめ

② 飲み物は冷やしすぎない

③ のどが渇いたと感じる（ 3 ）に
水分補給をする

④ 大量に汗をかくときは（ 4 ）も
適度に補給する

【答え】(1)糖分　(2)麦茶
(3)前　(4)塩分

水分補給だけでなく、旬の野菜や果物も食べましょう。旬の野菜の多くは、体を適度に冷やす効果があり、夏に不足しがちなビタミンやミネラルも多く含んでいます。

未来の元気を創造する
一冨士フードサービス株式会社

いまが おいしい たべもの

なまえ は なあに ？

なつに よく たべる つめたくて つるつる とした
しろい めん だよ
おほしさま の やさい が のっていたり するよ
うどん よりは すこし ほそい かな

<こたえ> そうめん

たべもの はんぶんこ くいず

なんの なつやさいの はんぶんこ かな？

①

まっかな やさい で
あまい けど
すっぱい ときも あるよ

②

みどりいろ の やさい で
すこし にがい あじが するけど
えいよう が たくさん あるよ

<こたえ> ①とまと ②ぴーまん