



7月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2025.7

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
7月1日	火	 ジューシー・アーサー汁・豆腐のチャンプルー・シークワーサーゼリー	米・豚肉・人参・かまぼこ・ひじき/あおさ・えのきたけ・ねぎ/ズッキーニ・もやし・人参・豆腐・ハム/シークワーサーゼリー	422kcal 15.1g 1.8g	ひこき ビスケット	桃のケーキ
7月2日	水	ごはん・小松菜とコーンのスープ・鶏肉のさっぱり煮・白菜のおひたし・オレンジ	米/小松菜・とうもろこし・玉ねぎ・えのきたけ/鶏肉・しょうが・にんにく/白菜・もやし・人参・油揚げ/オレンジ	364kcal 17.3g 1.6g	ジャム ヨーグルト	フライドポテト
7月3日	木	ごはん・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁・鮭の照り焼き・切干大根とハムのサラダ・バナナ	米/じゃが芋・玉ねぎ・小松菜/さけ・みりん/切干大根・ハム・人参・きゅうり・ノンエッグマヨネーズ・ごま/バナナ	420kcal 17.5g 2.1g	オレンジ	かつぱ えびせん
7月4日	金	なすのミートスパゲッティ・フレンチサラダ・ヨーグルト	ソフト麺・人参・玉ねぎ・なす・豚ひき肉・牛ひき肉・にんにく・トマト缶/ケチャップ/キャベツ・きゅうり・アスパラ・人参/ヨーグルト	408kcal 41.8g 1.5g	白桃缶	ベジたべる
7月7日	月	サラダ手巻きごはん・天の川スープ・梅ぼん和え・セタデザート	米・すし酢・ノンエッグマヨネーズ・きゅうり・シーチキン・とうもろこし・海苔/そうめん・エビボール・人参・オクラ/もやし・きゅうり・人参・うめ・ごま/ゼリー	472kcal 11.8g 2.0g	オレンジ	星たべよ ばかうけ
7月8日	火	ごはん・ほうれん草と油揚げのみそ汁・タラの唐揚げ・バインサラダ	米/ほうれん草・油揚げ・じゃがいも・玉ねぎ/タラ・片栗粉/キャベツ・きゅうり・人参・バイン	398kcal 16.0g 2.0g	黄桃缶	野菜のチヂミ
7月9日	水	チーズパン・夏野菜のラタトゥイユ・ブロッコリーサラダ・オレンジ	チーズパン/鶏肉・玉ねぎ・なす・じゃがいも・黄ピーマン・トマト/ブロッコリー・人参・とうもろこし・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	383kcal 13.4g 2.0g	ハッピーターン ミニ	おにぎり
7月10日	木	高野豆腐のそぼろ丼・あられ汁・フルーツミックス	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・しょうが・高野豆腐/人参・大根・じゃが芋・かまぼこ/みかん・白桃・バイン	403kcal 14.7g 1.4g	ミルメーク 牛乳	蒸しパン (ココア)
7月11日	金	ごはん・ほうれん草とネギのすまし汁・豚肉のみそ炒め・レンコンサラダ・バナナ	米/ほうれん草・豆腐・ねぎ/豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参/ハム・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	433kcal 14.8g 2.1g	おやさい せんべい	きなこマカロニ
7月14日	月	五色ごはん・しめじと玉ねぎのみそ汁・厚巻卵ウィナー・もやしの塩昆布和え・オレンジ	米・五色ふりかけ/しめじ・玉ねぎ・油揚げ/卵・ウィナー・ケチャップ/もやし・ほうれん草・人参・ハム・塩昆布/オレンジ	399kcal 14.8g 1.8g	マンナ ビスケット	なんちゃって 肉まん
7月15日	火	ごはん・さつまいも・かれのい塩焼き・小松菜の胡麻酢和え・チーズ	米/さつまいも・大根・玉ねぎ・人参・鶏肉/かれのい/人参・小松菜・もやし・ごま/チーズ	385kcal 18.9g 2.2g	バナナ	おにぎり
7月16日 誕生会	水	夏野菜カレー・豆腐とオクラのすまし汁・しょうゆフレンチ・手作りデザート	米/豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマト・にんにく・しょうが・カレーウ/豆腐・オクラ・人参/ほうれん草・もやし・とうもろこし・ハム/ゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム	449kcal 17.8g 2.1g	まめびよ	ポテコ
7月17日	木	広東麺・糸ウリのカラフルサラダ・フルーツポンチ	中華麺・豚肉・かまぼこ・チンゲン菜・玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ・オイスターソース/そうめんかぼちゃ・人参・きゅうり・もやし・ハム/白桃・みかん・バナナ	405kcal 15.7g 1.5g	オレンジ	たべっこ ベビー
7月18日	金	ごはん・モロヘイヤスープ・揚げ鶏とじゃが芋のオーロラソース・生姜和え・バナナ	米/モロヘイヤ・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン/鶏肉・しょうが・じゃがいも・ケチャップ・ノンエッグマヨネーズ/キャベツ・小松菜・人参・ハム・しょうが/バナナ	414kcal 13.1g 1.2g	ソフトサラダ	豆腐 パンケーキ
7月22日	火	エビピラフ・春雨スープ・野菜とささみのサラダ・オレンジ	米・えび・玉ねぎ・人参・ピーマン/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ミートボール/ささみ・もやし・きゅうり・人参・ごま/オレンジ	375kcal 13.9g 1.6g	豆乳クッキー	蒸しパン (ウィナー・コーン)
7月23日 すいかわり大会	水	回鍋肉丼・水菜ともやしのスープ・すいか 	米・キャベツ・人参・玉ねぎ・豚肉・しょうが・にんにく・オイスターソース・テンメンジャン/水菜・もやし・人参・ベーコン/すいか	381kcal 15.8g 1.5g	ぼたぼた焼き	焼きじゃが カレー味
7月24日 終業式	木				りんご ジュース	オレンジ ゼリー

＊食料量の購入状況によっては、メニューが変わる場合もありますのでご了承ください。

＊給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。

＊おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。

＊アレルギーで食べられないものに関しては担任にお知らせください。

今が旬！夏野菜を食べよう♪

旬の食材は一年を通して一番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜は水分やカリウム、ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれ暑さで弱る胃腸を刺激し消化を助ける働きがあります。



赤色に栄養たっぷり

トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があります。3大抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテン、ビタミンC・Eが含まれています。



体の中から冷やす効果

なすは水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防の効果があって、油で炒めると吸収率が高くなります。



日焼け、夏ばて対策

ピーマンは、ビタミンCがとても豊富。この栄養素は血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があるので、夏の季節にぴったりです。



手軽なエネルギー源

とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーにかわります。ほかに食物繊維が豊富で、便秘を予防するのに効果があります。



自然な甘味でおやつに

かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富。黄色の成分(カロテン)には体に抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。



水分補給にぴったり

きゅうりもなすと同様、水分が豊富に含まれています。生で食べられるので水分補給に。また、むくみやのぼせを改善する成分も含まれています。

水分補給のポイント

★のどが渴く前に★

のどが渴いたと感じた時にはすでに身体は水分不足の状態です。汗をかけず体温が上がってしまいます。のどが渴く前に意識的に水分補給を行いましょう。

★こまめに少しずつ★

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収できません。胃腸にも負担がかかって胃液が薄まり食欲がなくなることも。こまめに少量ずつ摂るようにしましょう。

★食事からも★

水分はごはんやおかずにも含まれます。3食しっかり食べることで栄養補給とともに水分・ミネラル補給にもなります。

※飲み物は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くない飲み物にしましょう！

