



7月給食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日	献立	献立	献立	おやつ
1	水	豆乳・おかし	切干大根春巻き、ミニトマト、小松菜のナムル、みそ汁、パン缶		くだもの
2	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	チキンカレー、マカロニサラダ、南瓜の包み焼き、オレンジ		スキムミルク・チーズクッキー
3	金	豆乳・おかし	タラのマヨチー焼き、野菜のおかか和え、みそ汁、バナナ		スキムミルク・おかし
4	土		《 お 弁 当 の 日 》		お茶・おかし
6	月	豆乳・おかし	塩肉じゃが、高野豆腐のピカタ、みそ汁、りんご		牛乳・おかし
7	火	豆乳・おかし	七夕キッシュ、昆布の煮物、そうめん汁、メロン		七夕ゼリー
8	水	豆乳・おかし	鮭の塩焼き、野菜の五目炒め、みそ汁、黄桃缶		くだもの
9	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	コーンシチュー、チンゲン菜の和え物、うずらフライ、オレンジ		スキムミルク・レモンケーキ
10	金	★防災食 豆乳・おかし	大豆ミートのドライカレー、キャベツの海苔和え、魚肉ソーセージ炒め、みそ汁、バナナ		野菜ジュース・クラッカー
11	土		《 お 弁 当 の 日 》		お茶・おかし
13	月	豆乳・おかし	もやし中華卵あん、カニかまシュウマイ、みそ汁、りんご		牛乳・おかし
14	火	豆乳・おかし	鯖の照り焼き、ポテトサラダ、みそ汁、オレンジ		お茶・フレンチトースト
15	水	豆乳・おかし	スコップコロケ、キャベツの卵炒め、みそ汁、パン缶		くだもの
16	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	カレーライス、中華サラダ、ブロッコリー炒め、ゴールドキウイ		ココアプリン
17	金	★誕生会 豆乳・おかし	パン、スコッチエッグ、ナポリタン、ほうれん草サラダ、野菜スープ、メロン		スキムミルク・ミニバウムケーキ
18	土		《 お 弁 当 の 日 》		お茶・おかし
20	月		【 海 の 日 】		
21	火	豆乳・おかし	マーボー春雨、はんぺん焼き、みそ汁、バナナ		アイス
22	水	豆乳・おかし	和風タンドリーチキン、ミモザサラダ、みそ汁、黄桃缶		くだもの
23	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	エッグハヤシ、小松菜サラダ、おからナゲット、りんご		スキムミルク・ヨーグルトサンド
24	金	豆乳・おかし	ホッケの塩焼き、ジャーマン南瓜、みそ汁、オレンジ		スキムミルク・おかし
25	土		《 お 弁 当 の 日 》		お茶・おかし
27	月	豆乳・おかし	フーチャンプルー、鯖のカレー焼き、みそ汁、りんご		牛乳・おかし
28	火	豆乳・おかし	五目焼き、ほうれん草の卵和え、みそ汁、オレンジ		お茶・人参マフィン
29	水	豆乳・おかし	スタミナ炒め、ツナじゃが焼き、みそ汁、パン缶		くだもの
30	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	夏野菜カレー、キャベツサラダ、チーズちくわ、メロン		豆乳きなこもち
31	金	豆乳・おかし	鮭のサクサクソテー、ブロッコリー、ひじきマリネ、卵スープ、バナナ		スキムミルク・おかし

◎誕生会は17日(金)です。 ◎土曜日はお弁当です。
◎食中毒防止のため、平日のお弁当の日はありません。

食事の環境

幼児期の食むらはよくあることです。食欲がわきやすくなる対応を3つ紹介します。

- ①後出ししない(別な物を食べたがっても、その時には出さずに、次回の食事で降に出す)
- ②食事の回数と間隔を守る(3食の食事、おやつを決まった時間に食べる以外に食事は取らない)
- ③食卓の高さ(テーブルを乳頭とへその真ん中の高さにする)
*参考文献:小学館「新 幼児と保育」

【お給食の供給量】	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	611kcal	469kcal
タンパク質	27.4g	21.4g
脂 質	17.9g	14.7g
食塩相当量	1.7g	1.2g

おすすめメニュー

切干大根の春巻き(10ケ分)

春巻きの皮	10枚
豚ひき肉	120g
切干大根	20g(水で戻してざく切り)
ニラ	1/4束(小口切り)
長ねぎ	1/4本(みじん切り)
生姜(チューブ)	小1
サラダ油	大1/2
塩、コショウ	少々
しょうゆ	少々
中華だし	小1
ごま油	大1/2
揚げ油(サラダ油)	適量



- ①フライパンに油を入れて熱し、長ねぎ、生姜、肉を炒め、切干大根を加えて更に炒める。
- ②全体に火が通ったら、ニラを加え、塩、コショウ、しょうゆ、中華だし、ごま油で調味して火を止めて冷ます。
- ③10等分して皮で包んで揚げる。