

2026年7月



献立表



認定こども園小谷村保育園

日 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1日 (水)	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 りんご酢サラダ みそ汁	牛乳 おからの豆乳ドーナツ 	ごはん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豆乳、おから、白みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、いんげん	りんご酢、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、煮干だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	652 kcal 20.3 g 20.7 g 322 mg 1.6 g
2日 (木)	ツナ入り卵焼き フレンチサラダ ミネストローネスープ	牛乳 フルーツゼリー ビスケット	ごはん、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ水煮缶、蒸し大豆、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐	トマト、キャベツ、みかん缶、パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース、セロリ、かんとん、にんにく	酢、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	606 kcal 20.0 g 16.0 g 307 mg 1.7 g
★年少参観日								
3日 (金)	鶏の照り焼き カラフルごま和え きのこのスープ	牛乳 パインチーズクラッカー 	ごはん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、クリームチーズ、すりごま	もやし、だいこん、きゅうり、しめじ、パイン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ	しょうゆ、みりん、洋風スープ、酒、おろししょうが、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	534 kcal 22.3 g 14.5 g 230 mg 1.6 g
6日 (月) 21日 (火)	鶏のトマトソースがけ おくらときゅうりのおかか和え みそ汁	麦茶 水ようかん しょうゆせんべい	ごはん、小麦粉、油	鶏もも肉、白みそ、バター、かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、オクラ、にんじん、カットわかめ、かんとん(粉)	ケチャップ、スープストック、しょうゆ、みりん、酒、ワイン(赤)、食塩、白こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	548 kcal 20.0 g 5.0 g 61 mg 2.2 g
7日 (火)	かぼちゃのコロコロピザ チップスサラダ 星の子汁 ★七夕給食 ★誕生会★おにぎりを持ってきてください。	牛乳 くまさんケーキ	ごはん、干しとうめん、油、ポテトチップス、砂糖 	牛乳、ピザ用チーズ、ハム、なんと、かにかまぼこ	かぼちゃ、バナナ、だいこん、キャベツ、トマト、たまねぎ、キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、干しぶどう、レモン果汁	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	642 kcal 15.7 g 22.2 g 87 mg 2.1 g
8日 22日 (水)	いかのしょうが揚げ キャベツの磯和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 バナナ アスパラガスビスケット	ごはん、油、片栗粉	牛乳、いか、生揚げ、白みそ、ごま	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、あおのり	しょうゆ、酒、おろししょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	561 kcal 22.6 g 14.2 g 325 mg 1.7 g
★カミカミ献立★よく噛んで食べましょう								
9日 23日 (木)	豆腐の中華煮 マカロニサラダ もずくスープ	牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん、食パン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、調製豆乳、ハム、バター	にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、きゅうり、もずく、レタス、干しいたけ	洋風スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	617 kcal 19.9 g 23.3 g 249 mg 1.6 g
10日 31日 (金)	豚バラ肉のピリカラ丼 わかめコーンサラダ みそ汁	フルーチェ せんべい	ごはん、じゃがいも、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、牛乳、白みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、コーン、しめじ、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、酢、トウバンジャン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	567 kcal 14.0 g 16.8 g 84 mg 2.2 g
13日 27日 (月)	豆めめカレー シーザーサラダ ラッシー	牛乳コーンフレーク 	ごはん、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、だいた水、煮缶詰、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、バナナ(乾果)、レモン果汁、にんにく、赤ピーマン	カレーパウダー、ケチャップ、おろしにんにく、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	771 kcal 22.0 g 28.0 g 376 mg 2.5 g

日 ／ 曜	献 立 名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
14日 28日 (火)	冷しゃぶ風 トマト じゃがいものきんぴら みそ汁	カルピス クラッカー	ごはん、じゃがいも、板こんにゃく、油	豚肉(もも)、カルピス、木綿豆腐、白みそ	トマト、こまつな、にんじん、レタス、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム 塩分	551 kcal 180.0 g 10.9 g 92 mg 1.1 g
15日 29日 (水)	麻婆なす ひじきのごまマヨサラダ はんぺんスープ	牛乳 レモンマドレーヌ	ごはん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、はちみつ、片栗粉、砂糖	牛乳、調製豆乳、生揚げ、鶏ひき肉、はんぺん、米みそ(甘みそ)、バター、すりごま	なす、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、レタス、ピーマン、ひじき、レモン果汁	みりん、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、白こしょう、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム 塩分	588 kcal 16.8 g 20.4 g 291 mg 2.0 g
16日 30日 (木)	赤魚の煮付け 梅入り大根サラダ すりごまみそ汁	きなこヨーグルト おせんべい	ごはん、じゃがいも、砂糖 	ヨーグルト(無糖)、あかうお、かにかまぼこ、白みそ、きな粉、すりごま、ごま、牛乳	だいこん、きゅうり、こまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、うめ干し	しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム 塩分	456 kcal 18.8 g 6.4 g 182 mg 2.2 g
17日 (木)	キムタクごはん 夏野菜の天ぷら モロヘイヤのお浸し すまし汁 ★食育の日★ごはんはいりません	牛乳 麦茶でわらび餅風	米、てんぷら粉、片栗粉、砂糖、油、黒砂糖	牛乳、魚肉ソーセージ、ベーコン、きな粉、かつお節	もやし、キャベツ、かぼちゃ、なす、にんじん、えのきたけ、キムチ、たくあん、モロヘイヤ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム 塩分	578 kcal 17.0 g 15.2 g 274 mg 2.1 g
24日 (金)	焼きそば ボイルウインナー 海草サラダ 麦茶 ★夏祭り★ごはんはいりません	牛乳 たこ焼き	ゆで中華めん、小麦粉、砂糖、油、ごま油 	牛乳、ウインナー、豚肉(肩)、卵、たこ(茹)、かにかまぼこ	もやし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、あおのり、かんてん、カットわかめ	焼きそばソース、しょうゆ、ケチャップ、お好みソース、酢、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム 塩分	596 kcal 25.1 g 17.6 g 267 mg 2.2 g



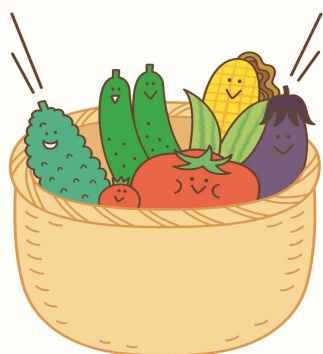
梅雨が明けて 本格的な夏がやってきます！



子どもはもちろん、大人もしっかり意識をしてこまめに水分補給をしましょう！

【一時間ごとにコップ一杯】と決めておくとういす。保育園では、水筒を持参していただいているので、自分たちでしっかり水分補給ができるようにこまめに声をかけています。給食では汁ものや麦茶、牛乳、野菜などの様々な食材から水分を取れるように心がけています。

また、水分補給でおすすめなのは**麦茶**です。ノンカフェインで利尿作用がなく、汗に流れてしまうミネラルの補給にも役立ちます☆甘くて飲みやすいスポーツドリンクやジュースには、糖分が多く含まれているので、日頃の水分補給としてではなく、“お助け”の飲み物として活用しましょう。



7月の給食から、小谷農村生活マイスターの皆さんが育ててくださった、新鮮でおいしいお野菜を給食で使用していきます。夏野菜から冬野菜まで、一年を通していろんな種類の野菜を届けてくださる予定です。