

今月の給食目標

夏野菜を食べよう



健康の主役は野菜！！

野菜は体の調子を整えるビタミンやミネラルの宝庫。
たくさん食べることで多くの病気のリスクを下げる事ができ、
反対に不足してしまうと欠乏症が現れることが
知られています。毎日の食事ですっかり食べましょう。
これから本格的に暑くなります。
しっかり食べて、水分をとることが
夏を元気に過ごすポイント！
鶏むね肉には、多くのイミタペプチドを含み疲労回復に
効果があるそうです。

夏野菜スパゲティ

(材料)

スパゲティ・・・400g ベーコン・・・100g
玉ねぎ・・・300g 人参・・・200g
ピーマン・・・150g 茄子・・・250g
ケチャップ・・・適量

(作り方)

1)スパゲティを固めに茹で、水洗いしておく。
2)フライパンでベーコン・野菜を炒め1)を入れ
混ぜ合わせる
3)ケチャップで味を付けて完成です。

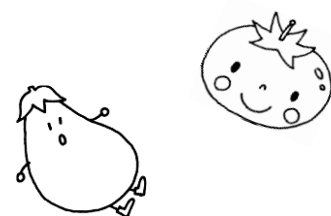
* 家庭にある熟れたトマトやモロヘイヤなど
たくさんの夏野菜を使いましょう。



献立予定表



2026・JULY



日	曜	昼食	3時のおやつ	10時のおやつ
1	水	ふりかけご飯 すり身フライ きんぴらごぼう 青菜の味噌汁	おからケーキ	ビスコ
2	木	わかめご飯 豚しゃぶレタス ミニトマト ふわふわ卵スープ	ココアクッキー	せんべい
3	金	七夕会)かぼちゃロール チキンバー ポテトサラダ セタそうめん スイカ	セタパフェ	クッキー
4	土	ジャージャー麺 バナナ 牛乳		乳ボーロ
6	月	黒糖パン 夏野菜スパゲティ ひじきの卵焼き キャベツ	お豆腐ブラウニー	ビスケット
7	火	麦ご飯 鶏のから揚げ 伴三糸 オクラの味噌汁	カボチャクッキー	ウエハース
8	水	ふりかけご飯 魚のチリソース 厚揚げと小松菜の炒め煮 コンソメスープ	りんごゼリー・せんべい	ビスコ
9	木	青菜ご飯 肉じゃが 春雨スープ バナナ	シュガートースト	クッキー
10	金	テーブルロール てりやきボール マカロニサラダ 中華スープ	オレンジスコーン	せんべい
11	土	クリームツイスト ポトフ 牛乳		チーズ
13	月	卵パン 鶏のカレー焼き やみつきサラダ きのこのスープ	きな粉蒸しパン	ビスケット
14	火	ふりかけご飯 豚肉のみぞれ煮 ひじきと人参のきんぴら じゃが卵スープ	スモアサンド	ウエハース
15	水	麦ご飯 イワシの佃煮 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	バターポテト	ビスコ
16	木	ひじきご飯 タンドリーチキン かぼちゃのゴマがらめ すまし汁	あずきクッキー	せんべい
17	金	誕)フィッシュバーガー ナゲット レタス トマトのポタージュ メロン	カルピスロールケーキ	クッキー
18	土	てりたま丼 ワカメスープ 牛乳		乳ボーロ
20	月	海の日		
21	火	仲よしパン 五目焼きそば チーズ入り卵焼き 青のりポテト	黒糖蒸しパン	ウエハース
22	水	カレーライス 野菜サラダ 漬物 バナナ	ぶどうゼリー・せんべい	ビスコ
23	木	ふりかけご飯 ネギ塩チキン スパゲティサラダ 冬瓜スープ	マーブルケーキ	せんべい
24	金	麦ご飯 牛肉のすき焼き風 かきたま汁	バームクーヘン	クッキー
25	土	冷やしきつねうどん バナナ 牛乳		チーズ
27	月	米粉ロール 鶏のマーマレード焼き レタス トマトスープ	チョコバナナスコーン	ビスケット
28	火	ふりかけご飯 アップルジンジャーポーク 切干大根のサラダ 夏がいっぱいスープ	きな粉クッキー	ウエハース
29	水	麦ご飯 すり身の磯香揚げ 大豆とひじきの炒め煮 ナスの味噌汁	ヨーグルト・クッキー	ビスコ
30	木	黒糖パン ポークチョップ かぼちゃのコロコロサラダ 豆乳スープ	バナナケーキ	せんべい
31	金	わかめご飯 鶏の竜田揚げ オクラのおかか和え きのこの味噌汁	キャロット蒸しパン	クッキー

飲み物はパンの日は牛乳、ご飯の日は麦茶です。(もも・きい組はご飯の日も牛乳)

3時・10時のおやつには牛乳が付きます。10時のおやつは3才未満児用です。

ももぐみは個々に合わせた離乳食です。材料の都合により献立が一部変更する事があります。