



# 7月 食事だより



2026

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	水	バナナ,ひこうきビスケット	ゆかり御飯,スープ(もやし・じゃがいも),鮭大根,だし巻き,バナナ	あまからせんべい
02	木	米ボンバー	カレーピラフ,だいこんの中華スープ,豚肉の野菜巻き,きゅうりとトマトの中華風サラダ	くまさんど
03	金	牛乳,豆乳ドーナツ	牛乳,コッパパン,ハンバーグ,かぼちゃのスープ,ジャーマンポテト	バナナ
04	土	せんべい		
05	日			
06	月	サクサクスナック	御飯,中華スープ,豚肉と夏野菜の甘酢炒め,きゅうりとしらすの酢の物	一口ゼリー・かみかみ昆布
07	火	イチゴのムース	七夕寿司,そうめん汁,星のコロッケ,マゼドアンサラダ,イチゴのムース	お星さまスナック
08	水	お米のリング	牛乳,冷やし中華,あげシュウマイ,バナナ	パウムクーヘン
09	木	おやつカステラ	御飯,みそ汁(じゃが芋・たまねぎ),ひじき入り鶏つくね,コロコロサラダ	手作り白玉きな粉
10	金	牛乳,バナナ,ミルクスティック	夏野菜カレーライス,福神漬け,枝豆とコーンのバター焼き,フルーツヨーグルト	小魚スナック
11	土	キラキラコーン		
12	日			
13	月	小丸純せんべい	わかめ御飯,えのきの澄まし汁,鶏のから揚げ,ブロッコリー青じそ和え	手作りホットケーキ
14	火	ウエハース	御飯,すまし汁(わかめ・えのき),豚肉と野菜のごま炒め,さつまいもサラダ	手作りバナボン
15	水	ミレービスケット	ゆかり御飯,みそ汁(豆腐・わかめ),肉じゃが,あげとうもろこし	ヨーグルト
16	木	カリボテスナック	御飯,水菜のスープ,白身フライ,ささみのごまサラダ	ソフトせんべいしょうゆ
17	金	牛乳,オレンジ,せんべい	牛乳,三色そばろ丼,みそ汁(里芋・油揚げ),きゃべつと大葉の浅漬け,オレンジ	カル鉄クッキー
18	土	ビスケット		
19	日			
20	月			
21	火	こつぶあられ	御飯,じゃがいもの中華スープ,豚肉のみそ炒め,はるさめサラダ	手作りフルーツカクテル
22	水	野菜ジュース,クリームサンド	野菜ジュース,みそ汁(玉ねぎ・なめこ),鶏肉のオレンジ焼き,ひじきの煮物,御飯	シューアイス
23	木	動物ビスケット	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),たらのかば焼き,ブロッコリーおかか和え	ドーナツ
24	金	牛乳,やさいコンソメ	牛乳,御飯,みそ汁(もやし・にんじん),豚肉と厚揚げの旨煮,じゃがいものチーズ焼き	コーンバー
25	土	せんべい		
26	日			
27	月	お星さまスナック	御飯,えのきの澄まし汁,メンチかつ,トマトの胡麻チーズ和え,あじつけのり	手作りジャムサンド
28	火	むらさき芋チップ	御飯,豚汁,赤魚煮つけ,納豆あえ	お米のリング
29	水	スイカ,おやつカステラ	豚肉のスタミナみそ丼,キャベツスープ,ほうれん草のナムル,スイカ	ボン菓子
30	木	ミルクスティック	わかめ御飯,みそ汁(たまねぎ, しめじ),ささ身のチーズフライ,パンサンサー	ポテトチップス
31	金	牛乳,パイン缶,畑のスナック	牛乳,ゆかり御飯,春雨スープ,ミートオムレツ,パスタサラダ,パイン缶	手作り大学芋

登園が完了するとすぐ、戸外遊びへ向かう子どもたち。園内に戻ってくる頃には全身で遊びを楽しんだ姿になっている子も・・・(笑)。玄関に飾ってある今日の給食の写真を横目に、『今日の給食なんだろー』という会話が聞こえてきます。たくさん体を動かしておなかのすくリズムができていく証拠ですね!「空腹を感じる」とこそが、食事を美味しく感じる源です。こうした体験を積み重ね、毎日の食事を摂取していく中で「お腹がすく」という感覚を実感できる子どもに育っていきます。会話の中で毎日の食事を話題にすることは、食べたいものをイメージでき、「昨日のおかず美味しかったね」「またあの料理食べたいな」などの言葉を引き出すきっかけになります。これは、食への関心が育っている証拠です。日ごろから「ご飯のいいにおいがするね」「これはどんな味かな」など、調理や食べ物への興味を誘う言葉をかけながら、一緒に過ごす食事の時間を大切にしてみてください。今月は献立にも夏野菜やさっぱりメニュー、スタミナメニューが盛りだくさんです。ご家庭での話題の一つになるとうれしいです。

## 夏野菜の代表的なパワー

### ☆食欲増進

濃く鮮やかなビタミンカラー(赤、緑、黄色)は見た目も美しく、食欲が落ちがちな季節でも目から楽しむことができます。

### ☆疲労回復と美肌効果

夏の強い日差しを浴びて育つため、ビタミンA、C、Eが豊富です。抗酸化作用が高く、日焼けダメージの回復や夏バテ予防に役立ちます。

### ☆体の熱をクールダウン

きゅうりやトマト、ナスなどは水分とカリウムを多く含んでおり、利尿作用によって体の余分な熱や水分を外に逃がしてくれます。



※今月からお弁当日はありません。次回は10月より開始です。