

令和8年度 7月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 / 水	ごはん 豆腐のそぼろあん もやしときゅうりのおかか和え みそ汁（小松菜 えのき） 麦茶	とうもろこしあられ／こめ ／サラダ油／砂糖／かたく り粉／ホットケーキの素／ 有塩バター	木綿豆腐／鶏ひき肉／糸け つり／みそ／牛乳	ピーマン／玉ねぎ／もやし ／きゅうり／人参／小松菜 ／えのきたけ／パイン缶	★パイナップルケーキ 牛乳
2 / 木	ごはん 鮭の西京焼き（乳児：カレイ） ほうれん草の納豆和え すまし汁（ふ ねぎ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／ 砂糖／すりごま（白）／麩 ／ビスケット／ソフトせん べい	しろさけ／カレイ／みそ／ 挽きわり納豆／糸けつり／ 牛乳	ほうれんそう／人参／ねぎ	どうもろこしあられ 麦茶 ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳
3 / 金	食パン ハンバーグ マカロニサラダ スープ（わかめ ねぎ） 麦茶	豆乳クッキー／食パン／か たくり粉／砂糖／マカロニ ／エッグケア／パイシート	豚ひき肉／牛乳／ロースハ ム／わかめ／ウィンナー	玉ねぎ／きゅうり／キャベ ツ／人参／ねぎ	★くるくるウィンナーパイ 牛乳
4 / 土	ごはん アンパンマンカレー ゼリー 麦茶	クッキー／こめ／アンパン マンカレー／ゼリー／クッ キー			豆乳クッキー 麦茶 クッキー せんべい 麦茶
6 / 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁（小松菜 ふ） 麦茶	クラッカー／こめ／砂糖／ すりごま（白）／ウエハ ス／コンソメリング	鶏肉モモ／みそ／牛乳	ブロッコリー／人参／小松 菜	クッキー 麦茶 カルデツウエハース やさいコンソメリング 牛乳
7 / 火	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） 切干大根の炒め煮 バナナ 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ／ じゃがいも／サラダ油／有 塩バター／薄力粉／砂糖／ ホットケーキの素／粉糖	豚モモ／牛乳／ちくわ	玉ねぎ／人参／グリーンピー ス／切干したいこん／レモ ン果汁	グラッカー 麦茶 ★マドレーヌ 牛乳
8 / 水	ごはん つくね焼き ほうれん草のツナサラダ すまし汁（玉ねぎ じゃがいも） 麦茶	とうもろこしあられ／こめ ／かたくり粉／砂糖／サラ ダ油／マーガリン	鶏ひき肉／ツナ缶／きな粉 ／牛乳	えのきたけ／ねぎ／ほうれ ん草／人参／きゅうり／玉 ねぎ	★きなことサンド 牛乳
9 / 木	ごはん 豆腐ナゲット もやしとハムのナムル スープ（えのき コーン） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／ かたくり粉／サラダ油／砂 糖／ごま油／すりごま （白）	押豆腐／鶏ひき肉／ロース ハム／牛乳	玉ねぎ／もやし／きゅうり ／人参／えのきたけ／コー ン	どうもろこしあられ 麦茶 フローズンゼリー 牛乳
10 / 金	うどん 鮭の照り焼き（乳児：カレイ） 大根の中華あえ すまし汁（ねぎ かまぼこ） 麦茶	豆乳クッキー／うどん／サ ラダ油／ごま油／砂糖／源 氏パイ／しょうゆせんべい	しろさけ／カレイ／かまぼ こ／牛乳	大根／きゅうり／人参／ね ぎ	たべっこどうぶつ 麦茶 源氏パイ しょうゆせんべい 牛乳
11 / 土	ごはん 肉野菜炒め お浸し（もやし きゅうり） スープ（コーン わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油 ／かたくり粉／クッキー	豚モモ／糸けつり	キャベツ／玉ねぎ／ピーマ ン／もやし／きゅうり／人 参／コーン／わかめ	豆乳クッキー 麦茶 クッキー せんべい 麦茶
13 / 月	ドライカレー ブロッコリーとコーンのサラダ とろけるゼリー 麦茶	クラッカー／こめ／サラダ 油／砂糖／ゼリー／ばかう け	豚ひき肉／フルーチェ／牛 乳	トマト缶詰／人参／玉ねぎ ／ブロッコリー／コーン	せんべい 麦茶 ★フルーチェ ばかうけ 麦茶
14 / 火	バターロール 夏野菜のミートグラタン キャベツとハムのサラダ スープ（玉ねぎ わかめ） 麦茶	かぼちゃポーロ／バター ロール／サラダ油／薄力粉 ／砂糖／マカロニ	豚ひき肉／ビザチーズ／ ロースハム／きな粉／牛乳	かぼちゃ／なす／ピーマン ／玉ねぎ／キャベツ／きゅ うり／わかめ	グラッカー 麦茶 ★マカロニきなこ 牛乳
15 / 水	ごはん 豚丼の具 ブロッコリーとツナの和風サラダ スープ（チンゲンサイ コーン） 麦茶	とうもろこしあられ／こめ ／サラダ油／砂糖／ビスコ ／やさいスティック	豚モモ／ツナ缶	玉ねぎ／ブロッコリー／ きゅうり／人参／チンゲン サイ／コーン	かぼちゃポーロ 麦茶 ビスコ やさいスティック 牛乳
16 / 木	ごはん チンジャオロース ほうれん草のナムル 中華スープ 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／ かたくり粉／サラダ油／砂 糖／ごま油／すりごま （白）／ホットケーキの素	豚モモ／ロースハム／牛乳	もやし／人参／ピーマン／ たけのこ水煮／ほうれんそ う／ねぎ／わかめ／コーン	どうもろこしあられ 麦茶 ★ココア蒸しパン 牛乳
17 / 金	ウィンナーピラフ 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ スープ（コーン ベーコン） 麦茶	豆乳クッキー／こめ／サラ ダ油／有塩バター／砂糖／ かたくり粉	ウィンナー／鶏肉モモ／ ベーコン／ホイップクリー ム／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピー ス／キャベツ／きゅうり／ みかん缶／干しぶどう／ コーン	たべっこどうぶつ 麦茶 ストロベリームース 牛乳
月平均栄養価（以上児）		エネルギー 476kcal、タンパク質 19.0g、脂質 15.7g、食塩相当量 1.3g			
月平均栄養価（未満児）		エネルギー 374kcal、タンパク質 14.9g、脂質 12.5g、食塩相当量 1.1g			

令和8年度 7月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
18 土	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） ブロッコリーのサラダ ゼリー 麦茶	クッキー／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／砂糖／ゼリー／せんべい	豚モモ／牛乳／ツナ缶	玉ねぎ／人参／グリーンピース／ブロッコリー／コーン	クッキー せんべい 麦茶
21 火	まめくらのパン チリコンカン かぼちゃサラダ スープ（もやし パーコン） 麦茶	かぼちゃポーロ／まめくらのパン／サラダ油／エッグケア／ビスケット／ソフトせんべい	大豆水煮／豚ひき肉／ベーコン／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／かぼちゃ／きゅうり／もやし	クッキー 麦茶
22 水	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁（もやし 豆腐） 麦茶	とうもろこしあられ／こめ／じゃがいも／しらたき／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／麴	鶏肉モモ／みそ／油揚げ	人参／ごぼう／グリーンピース／ブロッコリー／もやし	★混ぜ込みいなり 麦茶
23 木	ごはん 肉団子のケチャップ和え 海藻サラダ スープ（キャベツ えのき） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／かたくり粉／ごま油／砂糖／すりごま（白）／食パン／サラダ油	豚ひき肉／ツナ缶／ウィンナー／ピザチーズ／牛乳	干し椎茸／玉ねぎ／きゅうり／人参／干ひじき／わかめ／キャベツ／えのきたけ／コーン／ピーマン	★ピザトースト 牛乳
24 金	ごはん 白身魚のパン粉焼き 人参のクリームサラダ みそ汁（もやし ねぎ） 麦茶	豆乳クッキー／こめ／パン粉／エッグケア／砂糖／ホットケーキの素／有塩バター	ヨーグルト／みそ／牛乳	人参／きゅうり／コーン／ねぎ／もやし／パナナ	★パナナケーキ 牛乳
25 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁（もやし わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／クッキー	鶏肉モモ／みそ	マーマレード／キャベツ／塩昆布／もやし／わかめ	クッキー せんべい 麦茶
27 月	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ 麦茶	クラッカー／こめ／サラダ油／砂糖／かたくり粉／ごま油／すりごま（白）	豚モモ／みそ	キャベツ／ピーマン／人参／もやし／きゅうり／ねぎ／わかめ／コーン	★おにぎり 麦茶
28 火	ごはん 鶏肉の香味焼き もやしの和風サラダ みそ汁（大根 小松菜） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ／かたくり粉／サラダ油／砂糖／ホットケーキの素	鶏肉モモ／あおのり／ツナ／みそ／牛乳	もやし／きゅうり／人参／大根／こまつな／オレンジジュース	★オレンジ蒸しパン 牛乳
29 水	ごはん カレーのごま味噌焼き ひじきの炒り煮 みそ汁（かぼちゃ 玉ねぎ） 麦茶	とうもろこしあられ／こめ／砂糖／すりごま（白）／しらたき／サラダ油／クッキー／せんべい	まがれい／みそ／油揚げ／牛乳	干ひじき／人参／グリーンピース／かぼちゃ／玉ねぎ	クッキー せんべい 牛乳
30 木	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁（豆腐 わかめ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／サラダ油／麴／食パン	豚モモ／糸けつり／みそ／牛乳	キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／人参／わかめ／いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳
31 金	ごはん 肉と野菜のみそ炒め きゅうりの酢の物 みそ汁（油揚げ 豆腐） 麦茶	豆乳クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／麴／有塩バター／グラニュー糖	豚肩ロース／みそ／油揚げ／絹ごし豆腐／牛乳	生しいたけ／人参／ピーマン／きゅうり／わかめ	★おふのラスク 牛乳

今月の“旬” な～んだ？ 【7月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「ブルーベリー」です。

国産のブルーベリーは、種類により異なりますが、6月～8月頃に旬をむかえます。ブルーベリーは冷凍も出回っており、年間を通して手に入る身近な果物です。皮ごと食べられるブルーベリーには、うれしい健康効果や美容効果がたくさん詰まっています。また、食べるタイミングによって異なる効能・効果も得られます。

★ブルーベリーの摂取量

ブルーベリーの1日の目安は約50～100粒（50～100g）です。ブルーベリーはアントシアニンやビタミンC、食物繊維などを豊富に含む健康的な果物で、目の健康や腸内環境の改善、免疫力向上などに効果が期待できます。

★ブルーベリーの摂取のポイント

- 分けて食べる：抗酸化作用を持つ成分は体内で3～4時間程度しか有効に働かないため、一度に大量に食べるより、朝食や間食などに分けて摂取するのがおすすめです。
- 冷凍ブルーベリーも活用：冷凍でも栄養価はほぼ変わらず、手軽に取り入れられます

給食にブルーベリーはできませんが、ゆり組やすみれ組のおやつ作りで、アイスなどに入れて使うことがあります。



★ブルーベリーの効能・効果

- 食物繊維が豊富で腸活によい
- 高血圧・動脈硬化予防
- 美肌作り
- 認知症予防
- 眼精疲労
- 花粉症の予防