



2026年 ひなぎくこども園



旬の食材
 なす きゅうり
 とうもろこし
 もも すいか

★今月の目標★
 夏野菜を食べて暑さに
 負けない体をつくろう

※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ (牛乳がつかます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつかます) 変更する完了食は()に記入しています	3時のおやつ (スキムミルク)	主な材料名	栄養価 (熱量kcal/たんぱく質g/脂質g)	日	曜	朝のおやつ (牛乳がつかます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつかます) 変更する完了食は()に記入しています	3時のおやつ (スキムミルク)	主な材料名	栄養価 (熱量kcal/たんぱく質g/脂質g)
1	水	ビスケット	ドライカレー まめ豆サラダ	デニッシュパン	合挽きミンチ 大豆水煮 ハム 玉葱 人参 トマト りんご ビーマン キャベツ きゅうり パナナ	553/16.9/13.1	16	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	サブレ	鶏肉 牛乳 ハム 卵 じゃが芋 マヨネーズ 人参 玉葱 しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり パナナ 小麦粉 きな粉 バター	610/19.7/21.4
2	木	トースト	松風焼き ナムル けんちん汁	マカロニのあべ川	鶏肉 豆乳 油揚げ 豆腐 牛乳 チーズ パン粉 ごま 長いも (しらたき×) 食パン 玉葱 人参 きゅうり 大根 ねぎ バイン缶	452/22/13.1	17	金	おせんべい	ロールパン ミートローフ ゆで野菜 コンソメスープ	お誕生ケーキ	合挽きミンチ 豆乳 ロールパン 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ キャベツ きゅうり パセリ わかめ 生クリーム 糖	462/16.8/21.5
3	金	クッキー	焼きそば しゅうまい わかめスープ	コーン蒸しパン	豚肉 中華めん しゅうまいの皮 人参 キャベツ 青のり パナナ 玉葱 パセリ わかめ オレンジ とうもろこし	365/19.5/11.3	18	土	ビスケット	パン給食	おせんべい	牛乳 合挽きミンチ チーズ ベーコン ロールパン マカロニ 玉葱 キャベツ 人参 しめじ ケチャップ トマト パセリ	539/19/20.7
4	土	クラッカー	パン給食	おせんべい	牛乳 豚肉 豆乳 食パン バン粉 じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 しめじ ねぎ	520/15.5/23.4	21	火	トースト	魚のタルタル焼き ひじきの煮物 すまし汁	フルーツヨーグルト	鮭 チーズ さつま揚げ マヨネーズ そうめん クリームコーン 人参 芽ひじき グリーンピース わかめ ねぎ オレンジ ヨーグルトパナナ	436/17/15.7
6	月	ウエハース	麻婆豆腐 のり塩ポテト	ジャムサンド	豚肉 人参 じゃが芋 マーガリン 生姜 干し いたけ ねぎ 青のり パナナ ごま油 食パン ジャム	515/19.7/13	22	水	クラッカー	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ	ミニクロワッサン	鶏肉 ハム ウインナー はるさめ マヨネーズ ごま油 じゃが芋 玉葱 きゅうり 人参 ねぎ	623/21.8/24.3
7	火	フルーツ	エビフライ マゼドアンサラダ 天の川汁	お星さまクッキー	エビ ハム チーズ かまぼこ 小麦粉 バン粉 じゃが芋 マヨネーズ そうめん きゅうり 人参 わかめ ねぎ 小麦粉 バター	515/15.9/16.2	23	木	フルーツ	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	ショートブレッド	牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース ちくわ 青のり えのきたけ ねぎ 小麦粉 バター (しらたき×)	495/16.8/16.1
8	水	焼きポテト	とり肉のマーマレード焼き パリパリサラダ おみそ汁	ごまチーズケーキ	鶏肉 しゅうまいの皮 マーマレード 芽ひじき キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱 パ ナナ ねぎ ごま チーズ たまご	466/20.1/12.8	24	金	おにぎり	ミートソーススパゲティ ごまあえ コーンスープ	アイスクリーム	合挽きミンチ スパゲティ 人参 玉葱 パセリ ケチャップ チーズ ごま キャベツ コーン ス キムミルク	517/18.7/16.6
9	木	おにぎり	なすグラタン ごまきゅうり むらくも汁	プリン	豚肉 チーズ じゃが芋 ごま なす 玉葱 人参 ケチャップ きゅうり ねぎ バイン缶 牛乳	413/13.9/9.1	25	土	おせんべい	パン給食	クッキー	シーチキン マヨネーズ チーズ 合挽きミンチ 食パン じゃが芋 マヨネーズ キャベツ 人参 玉葱 グリーンピース	410/17.2/15.7
10	金	トースト	ナポリタンスパゲティ コールスロー コンソメスープ	鮭おにぎり	ウインナー チーズ マーガリン スパゲティ マ ヨネーズ じゃが芋 玉葱 人参 ケチャップ ビーマン キャベツ コーン オレンジ 鮭	472/18/14.9	27	月	クッキー	夏野菜カレー かにかまサラダ	チーズパン	豚肉 かにかまぼこ かぼちゃ マヨネーズ 玉葱 人参 なす トマト キャベツ きゅうり パナ ナ チーズ 卵	525/19.1/16.5
11	土	おせんべい	パン給食	ビスケット	牛乳 ハム チーズ 合挽きミンチ 食パン マヨ ネーズ じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 グ リーンピース	490/18.9/19.7	28	火	トースト	魚の塩焼き ジャーマンポテト おみそ汁	フルーツゼリー	鮭 (ベーコンウインナー) 油揚げ じゃが芋 みそ 玉葱 パセリ わかめ オレンジ 寒天	479/22.9/11.6
13	月	クッキー	中華どんぶり チーズポテト	きな粉ラスク	豚肉 かまぼこ チーズ じゃが芋 ごま油 パナ ナ 食パン きな粉 マーガリン	467/18.5/11	29	水	ウエハース	肉どんぶり ごま酢あえ	パウムクーヘン	牛肉 玉葱 しめじ 油揚げ (しらたき×) ご ま ねぎ 人参 きゅうり キャベツ パナナ	517/17.5/20.3
14	火	ウエハース	鮭のてりやき そばろ煮 おみそ汁	フライドポテト	鮭 鶏肉 油揚げ かぼちゃ グリーンピース 玉葱 人参 なす ねぎ オレンジ じゃが芋	499/22.4/16.5	30	木	フルーツ	ひき肉のまり焼き マカロニサラダ わかめスープ	ハッシュドポテト	合挽きミンチ 玉葱 人参 たら ハム ごま油 マカロニ マヨネーズ きゅうり パセリ じゃが芋	493/18/18.7
15	水	フルーツ	豚肉のしょうが焼き すのもの すまし汁	冷やしラーメン	豚肉 生姜 玉葱 豆腐 かまぼこ きゅうり キャベツ 人参 わかめ ねぎ バイン缶 中 華めん 卵 ハム きゅうり	366/16.4/6.6	31	金	ビスケット	ホットドッグ ビーフシチュー	たこ焼き	ウインナー 牛肉 ロールパン マヨネーズ じゃ が芋 人参 玉葱 グリーンピース キャベツ ケ チャップ しめじ バイン缶 卵 小麦粉	479/17.2/21

七夕

七夕は五節句の一つで「しちせき」とも呼ばれます。新暦の7月7日に行く地域もあれば、旧暦の7月7日に行く地域もあります。短冊に願い事を書いて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習があり、その時季に収穫された野菜や団子、うどん、そうめんなどをお供えするところもあるようです。

おやつは栄養を補うものにしてしまじょう

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせにしまじょう。

ごまチーズケーキ

◆材料 (4人分)
 ホットケーキミックス…50g
 砂糖 …12g
 たまご…1個
 牛乳 …30cc
 チーズ…40g (1cm角に切る)
 白ごま…大さじ1

◆作り方
 ①ボウルにAの材料を入れ混ぜる。牛乳は生地を固さをみて調整する。
 ②①にチーズと白ごま2/3を混ぜる。
 ③型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ、残りのごまを上からふりかける。
 ④160~170℃のオーブンで15~20分焼く。

ごまとチーズの相性抜群のおやつです♥



※都合により献立を変更する場合があります。

※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

金曜日はご飯がいりません。

旬の食材

なす きゅうり
とうもろこし
もも すいか

★今月の目標★

夏野菜を食べて暑さに
負けない体をつくろう

日	曜	お昼ごはん (フルーツがつかます)	3時のおやつ (スキムミルク)	主な材料名	栄養価 (熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g)	日	曜	お昼ごはん (フルーツがつかます)	3時のおやつ (スキムミルク)	主な材料名	栄養価 (熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g)
1	水	ドライカレー まめ豆サラダ	デニッシュパン	合挽きミンチ 大豆水煮 ハム 玉葱 人参 トマト りんご ビーマン キャベツ きゅうり パナナ	483/16.4/31.4	16	木	クリームシチュー ミモザサラダ	サブレ	鶏肉 牛乳 ハム 卵 じゃが芋 マヨネーズ 人参 玉葱 しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり パナナ 小麦粉 きな粉 バター	574/20.6/25.3
2	木	松風焼き ナムル けんちん汁	マカロニのあべ川	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆腐 牛乳 チーズ パン粉 ごま 長いも しらたき 食パン 玉葱 人参 きゅうり 大根 ねぎ バイン缶	393/25.0/14.1	17	金	ロールパン ミートローフ ゆで野菜 コンソメスープ	お誕生ケーキ	合挽きミンチ 豆腐 ロールパン 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ キャベツ きゅうり パセリ わかめ 生クリーム 桃	544/19.5/26.7
3	金	焼きそば しゅうまい わかめスープ	コーン蒸しパン	豚肉 中華めん しゅうまいの皮 人参 キャベツ 青のり パナナ 玉葱 パセリ わかめ オレンジ とうもろこし	376/22.7/11.2	18	土	パン給食	おせんべい	牛乳 合挽きミンチ チーズ ベーコン ロールパン マカロニ 玉葱 キャベツ 人参 しめじ ケチャップ トマト パセリ	748/29.9/31.4
4	土	パン給食	おせんべい	牛乳 豚肉 豆腐 食パン パン粉 じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 しめじ ねぎ	578/21.3/29.6	21	火	魚のタルタル焼き ひじきの煮物 すまし汁	フルーツヨーグルト	鮭 チーズ さま揚げ マヨネーズ そうめん クリームコーン 人参 芽ひじき グリーンピース わかめ ねぎ オレンジ ヨーグルトパナナ	333/15.9/14.5
6	月	麻婆豆腐 のり塩ポテト	ジャムサンド	豚肉 人参 じゃが芋 マーガリン 生姜 干ししいたけ ねぎ 青のり パナナ ごま油 食パン ジャム	499/24.5/13.6	22	水	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ	ミニクロワッサン	鶏肉 ハム ウインナー ほろも マヨネーズ ごま油 じゃが芋 玉葱 きゅうり 人参 ねぎ	543/21.7/23.7
7	火	エビフライ マセドアンサラダ 天の川汁	お星さまクッキー	エビ ハム チーズ かまぼこ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ そうめん きゅうり 人参 わかめ ねぎ 小麦粉 バター	450/15.6/17.7	23	木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	ショートブレッド	牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース ちくわ 青のり えのきたけ ねぎ 小麦粉 バター しらたき	476/19.9/21.4
8	水	とり肉のマーメレード焼き パリパリサラダ おみそ汁	ごまチーズケーキ	鶏肉 しゅうまいの皮 マーメレード 芽ひじき キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱 パナナ ねぎ ごま チーズ たまご	428/2.02/14.4	24	金	ミートソーススパゲティ ごまあえ コーンスープ	アイスクリーム	合挽きミンチ スパゲティ 人参 玉葱 パセリ ケチャップ チーズ ごま キャベツ コーン スキムミルク	492/17.9/15.8
9	木	なすグラタン ごまきゅうり むらくも汁	プリン	豚肉 チーズ じゃが芋 ごま なす 玉葱 人参 ケチャップ きゅうり ねぎ バイン缶 牛乳	300/11.5/ 7.4	25	土	パン給食	クッキー	シーチキン マヨネーズ チーズ 合挽きミンチ 食パン じゃが芋 マヨネーズ キャベツ 人参 玉葱 グリーンピース	520/21.9/19
10	金	ナポリタンスパゲティ コールスロー コンソメスープ	鮭おにぎり	ウインナー チーズ マーガリン スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 玉葱 人参 ケチャップ ビーマン キャベツ コーン オレンジ 鮭	489/18.9/13.9	27	月	夏野菜カレー かにかまサラダ	チーズパン	豚肉 かにかまぼこ かぼちゃ マヨネーズ 玉葱 人参 なす トマト キャベツ きゅうり パナナ チーズ 卵	472/21.8/19.4
11	土	パン給食	ビスケット	牛乳 ハム チーズ 合挽きミンチ 食パン マヨネーズ じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 グリーンピース	660/29.5/28.5	28	火	魚の塩焼き ジャーマンポテト おみそ汁	フルーツゼリー	鮭 ベーコン 油揚げ じゃが芋 みそ 玉葱 パセリ わかめ オレンジ 寒天	375/23.6/8.7
13	月	中華どんぶり チーズポテト	きな粉ラスク	豚肉 かまぼこ チーズ じゃが芋 ごま油 パナナ 食パン きな粉 マーガリン	397/21.0/12.0	29	水	肉どんぶり ごま酢あえ	パウムクーヘン	牛肉 玉葱 しめじ 油揚げ しらたき ごま ねぎ 人参 きゅうり キャベツ パナナ	403/16.5/19.5
14	火	鮭のてりやき そぼろ煮 おみそ汁	フライドポテト	鮭 鶏肉 油揚げ かぼちゃ グリーンピース 玉葱 人参 なす ねぎ オレンジ じゃが芋	410/24.0/14.7	30	木	ひき肉のまり焼き マカロニサラダ わかめスープ	ハッシュドポテト	合挽きミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 ハム ごま油 マカロニ マヨネーズ きゅうり パセリ じゃが芋	462/20.7/25
15	水	豚肉のしょうが焼き すのもの すまし汁	冷やしラーメン	豚肉 生姜 玉葱 豆腐 かまぼこ きゅうり キャベツ 人参 わかめ ねぎ バイン缶 中華めん 卵 ハム きゅうり	233/15.8/ 4.4	31	金	ホットドッグ ビーフシチュー	たこ焼き	ウインナー 牛肉 ロールパン マヨネーズ じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース キャベツ ケチャップ しめじ バイン缶 卵 小麦粉	559/19.6/24.9

旬の食材

トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6~9月のトマトには栄養がたくさん含まれています。

トマト特有の成分である「リコピン」には抗酸化作用があり、動脈硬化などを予防する効果があるとされています。

七夕

七夕は五節句の一つで「しちせき」とも呼ばれます。とり肉とる新暦の7月7日に行く地域もあれば、旧暦の7月7日に行く地域もあります。短冊に願い事を書いて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習があり、その時季に収穫された野菜や団子、うどん、そうめんなどをお供えするところもあるようです。

ごまチーズケーキ

◆材料(4人分)

ホットケーキ
ミックス…50g
砂糖 …12g
たまご…1個
牛乳 …30cc
チーズ…40g(1cm角に切る)
白ごま…大さじ1

◆作り方

- ①ボウルにAの材料を入れ混ぜる。牛乳は生地のみをみて調整する。
- ②①にチーズと白ごま2/3を混ぜる。
- ③型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ、残りのごまを上からふりかける。
- ④160~170℃のオーブンで15~20分焼く。

ごまとチーズの相性抜群のおやつです♥

