



2026年
ひなぎくこども園



旬の食材
なす きゅうり
かぼちゃ トマト
すいか

★今月の目標★
水分補給をして
夏バテ予防をしよう

※都合により献立を変更する場合があります。

離乳食完了～2才児用

日	曜	朝のおやつ (牛乳がつきます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきます) 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 (牛乳がつきます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきます) 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	土	◆おせんべい	パン給食	ビスケット	鶏卵 チーズ 鶏肉 食パン マヨネーズ じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 グリンピース しめじ	493/18.0/18.7	18	火	トースト	魚のタルタル焼き ひじきの煮物 すまし汁	プリン	鮭 チーズ 大豆水煮 長実 かまぼこ マヨネーズ そうめん 食パン コーン 青のり 人参 芽ひじき グリンピース わかめ ねぎ バイン	478/18.7/14.6
3	月	◆ウエハース	麻婆豆腐 のり塩ポテト	デニッシュパン	豚肉 赤味噌 豆腐 チーズ じゃが芋 マーガリン デニッシュ しゅうが 人参 干しいたけ 青のり パナナ	556/17.7/25.8	19	水	フルーツ	チキンナゲット 春雨サラダ 野菜スープ	フライドポテト	とり肉 豆乳 ハム マヨネーズ 春雨 ごま油 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ バセリ わかめ オレンジ パナナ	481/18.7/14.8
4	火	◆ビスケット	なすグラタン ごまきゅうり たまごスープ	マカロニのあべ川	豚肉 チーズ 鶏卵 脱脂粉乳 きな粉 じゃが芋 ごま なす 玉葱 ケチャップ きゅうり わかめ オレンジ マカロニ	412/17.8/10.1	20	木	おにぎり	クリームシチュー ミモザサラダ	冷やしラーメン	とり肉 ハム 鶏卵 しらす干し チーズ じゃが芋 いりこま 中華めん 人参 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり パナナ 青菜	541/16.8/15.5
5	水	焼きポテト	ハンバーグ パリパリサラダ おみそ汁	アイスクリーム	豚肉 牛肉 豆乳 油揚げ しゅうまいの皮 ごま油 じゃが芋 玉葱 ケチャップ 芽ひじき キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ ねぎ パ	463/16.5/15.8	21	金	◆ビスケット	ロールパン エビフライ ゆで野菜 コンソメスープ	お誕生ケーキ	エビ ロールパン じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 わかめ ねぎ 小麦粉 パン粉 カルピス 生クリーム ゼリー	317/13.2/10.8
6	木	フルーツ	魚のてりやき かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	クッキー	鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 チーズ 長いも (こんにゃく×) マーガリン 小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 人参 大根 ねぎ オレンジ パナナ	470/23.0/12.1	22	土	◆おせんべい	パン給食	クッキー	豚肉 豆乳 クロワッサン じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ねぎ ジュース	512/15.1/21.5
7	金	トースト	ナポリタンスパゲティ コールスロー わかめスープ	鮭おにぎり	ウインナー チーズ 食パン 鮭 スパゲティ マヨネーズ マーガリン 玉葱 人参 トマト ビーマン キャベツ コーン わかめ	454/17.4/14.6	24	月	◆ウエハース	肉どんぶり ごま酢あえ	ミニクロワッサン	牛肉 玉葱 チーズ (しらたき×)ごま 玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり パナナ クロワッサン	644/19.6/29.2
8	土	◆クラッカー	パン給食	おせん	ウインナー豚肉 牛肉 ロールパン 中華そば じゃが芋 人参 キャベツ ビーマン 玉葱	475/15.6/16.6	25	火	フルーツ	魚の塩焼き マカロニサラダ おみそ汁	パウムクーヘン	鮭 ハム 豆腐 みそ マカロニ マヨネーズ 人参 きゅうり わかめ ねぎ 玉葱 オレンジ パナナ	453/20.9/15.1
10	月	◆クッキー	夏野菜カレー マセドアンサラダ	チーズパン	豚肉 ハム チーズ じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 かぼちゃ 玉葱 人参 なす トマト きゅうり パナナ	516/18.9/16.1	26	水	トースト	鶏肉の照り焼き ジャーマンかぼちゃ コーンスープ	フルーツゼリー	とり肉 ベーコン 食パン マーガリン 生果汁 玉葱 かぼちゃ コーン バイン缶	529/21.5/14.2
12	水		夏休み				27	木	◆クラッカー	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	サブレ	牛肉 ちくわ 鶏卵 チーズ きな粉 バター (しらたき×)じゃが芋 小麦粉 玉葱 人参 グリンピース 青のり えのき ねぎ オレンジ	487/17.2/17.0
13	木		夏休み				28	金	焼きポテト	ミートソーススパゲティ ごまあえ わかめスープ	カントリーケーキ	合挽きミンチ チーズ 鶏卵 スパゲティ ごま 人参 玉葱 トマト バセリ プロコッリー わかめ 青のり ケチャップ じゃが芋	378/18.4/10.3
14	金		夏休み				29	土	◆ビスケット	パン給食	おせんべい	ハム チーズ 食パン 合挽きミンチ マヨネーズ じゃが芋 キャベツ 玉葱 人参 グリンピース ジュース	488/18.9/19.5
15	土		夏休み				31	月	◆クッキー	ドライカレー ポテトサラダ	ジャムサンド	豚肉 ハム チーズ じゃが芋 マヨネーズ 食パン いちごジャム 人参 玉葱 トマト ビーマン きゅうり パナナ	548/19.0/16.9
17	月	◆クラッカー	中華どんぶり チーズポテト	ハムチーズサンド	豚肉 かまぼこ チーズ ごま油 じゃが芋 食パン マヨネーズ にんじん 玉葱 干しいたけ パナナ キャベツ	543/20.7/18.3							

水分補給はこまめに
(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事でもさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

かぼちゃのそぼろ煮

◆材料◆ (子ども1人分)
かぼちゃ… 35g
鶏ミンチ …10g
油 …適量
[さとう …1.5g
しょうゆ …2g
グリンピース…1.5g
水溶き片栗粉…適量]

◆作り方◆
①かぼちゃは2cm角に切る。
②とり肉を油でいためる。
③②に①とだし汁を入れ、煮立ったら
④の調味料を入れて15分程度煮る。
④かぼちゃが煮えたら器に取り出し煮汁にグリンピースを入れひと煮立ちして、水溶き片栗粉でトロミをつけかぼちゃにかける。

旬の野菜がたくさん食べられるよ♥

※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。

日 曜	お昼ごはん (フルーツがつきます)	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 (フルーツがつきます)	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 土	パン給食	ビスケット	鶏卵 チーズ 鶏肉 食パン マヨネーズ じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 グリンピース しめじ	493/18.0/18.7	18 火	魚のタルタル焼き ひじきの煮物 すまし汁	プリン	鮭 チーズ 大豆水煮 長天 かまぼこ マヨネーズ そうめん コーン 青のり 人参 芽ひじき グリンピース わかめ ねぎ バイン缶	406/19.0/13.5
3 月	麻婆豆腐 のり塩ポテト	デニッシュパン	豚肉 赤味噌 豆腐 チーズ じゃが芋 マーガリン デニッシュ ショウガ 人参 干しいたけ 青のり パナナ	463/19.6/26.7	19 水	チキンナゲット 春雨サラダ 野菜スープ	フライドポテト	とり肉 豆乳 ハム マヨネーズ 春雨 ごま油 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ パセリ わかめ オレンジ	406/19.0/16.2
4 火	なすグラタン ごまきゅうり たまごスープ	マカロニのあべ川	豚肉 チーズ 鶏卵 脱脂粉乳 きな粉 じゃが芋 ごま なす 玉葱 人参 ケチャップ きゅうり わかめ オレンジ マカロニ	300/17.3/7.6	20 木	クリームシチュー ミモザサラダ	冷やしラーメン	とり肉 ハム 鶏卵 しらす干し チーズ じゃが芋 中華めん 人参 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり パナナ	487/17.9/19.4
5 水	ハンバーグ パリパリサラダ おみそ汁	アイスクリーム	豚肉 牛肉 豆乳 油揚げ しゅうまいの皮 ごま油 玉葱 ケチャップ 芽ひじき キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ ねぎ バイン缶	433/16.6/18.0	21 金	ロールパン エビフライ ゆで野菜 コンソメスープ	お誕生ケーキ	エビ ロールパン じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 わかめ ねぎ 小麦粉 パン粉 カルピス 生クリーム ゼリー	322/14.6/9.5
6 木	魚のてりやき かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	クッキー	鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 チーズ 長いも こんにゃく マーガリン 小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 人参 大根 ねぎ オレンジ パナナ	436/28.0/15.7	22 土	パン給食	クッキー	豚肉 豆乳 クロワッサン じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ねぎ ジュース	512/15.1/21.5
7 金	ナポリタンスパゲティ コールスロー わかめスープ	鮭おにぎり	ウインナー チーズ 鮭 スパゲティ マヨネーズ マーガリン 玉葱 人参 トマト ビーマン キャベツ コーン わかめ	463/18.0/13.6	24 月	肉どんぶり ごま酢あえ	ミニクロワッサン	牛肉 玉葱 チーズ しらすき ごま 玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり パナナ クロワッサン	589/21.7/33.3
8 土	パン給食	おせんべい	ウインナー豚肉 牛肉 ロールパン 中華そば じゃが芋 人参 キャベツ ビーマン 玉葱	475/15.6/16.6	25 火	魚の塩焼き マカロニサラダ おみそ汁	パウムクーヘン	鮭 ハム 豆腐 みそ マカロニ マヨネーズ 人参 きゅうり わかめ ねぎ 玉葱 オレンジ	381/23.3/17.0
10 月	夏野菜カレー マセドアンサラダ	チーズパン	豚肉 ハム チーズ じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 かぼちゃ 玉葱 人参 なす トマト きゅうり パナナ	450/21.6/17.2	26 水	鶏肉の照り焼き ジャーマンかぼちゃ コーンスープ	フルーツゼリー	とり肉 ベーコン 生薑汁 玉葱 かぼちゃ コーン バイン缶	458/21.8/12.5
12 水	夏休み				27 木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	サブレ	牛肉 ちくわ 鶏卵 チーズ きな粉 バター しらすき じゃが芋 小麦粉 玉葱 人参 グリンピース 青のり えのき ねぎ オレンジ	413/17.1/16.5
13 木	夏休み				28 金	ミートソーススパゲティ ごまあえ わかめスープ	カントリーケーキ	合挽きミンチ チーズ 鶏卵 スパゲティ ごま 人参 玉葱 トマト パセリ プロコッリー わかめ 青のり ケチャップ	432/20.2/9.5
14 金	夏休み				29 土	パン給食	おせんべい	ハム チーズ 食パン 合挽きミンチ マヨネーズ じゃが芋 キャベツ 玉葱 人参 グリンピース ジュース	488/18.9/19.5
15 土	夏休み				31 月	ドライカレー ポテトサラダ	ジャムサンド	豚肉 ハム チーズ じゃが芋 マヨネーズ 食パン いちごジャム 人参 玉葱 トマト ビーマン きゅうり パナナ	418/17.6/14.6
17 月	中華どんぶり チーズポテト	ハムチーズサンド	豚肉 かまぼこ チーズ ごま油 じゃが芋 食パン マヨネーズ にんじん 玉葱 干しいたけ パナナ キャベツ	454/21.4/20.0					

旬の食材

とうもろこし

トウモロコシの主成分は体のエネルギーとなる炭水化物です。
疲労回復に効果のあるビタミンB群や食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。

鮮度落ちが早いのでなるべく早く食べましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

かぼちゃのそぼろ煮

◆材料◆ (子ども1人分)

かぼちゃ… 35g
鶏ミンチ …10g
油 …適量
[さとう …1. 5g
しょうゆ …2g
グリンピース…1. 5g
水溶き片栗粉…適量

◆作り方◆

- ①かぼちゃは2cm角に切る。
- ②とり肉を油でいためる。
- ③②に①とだし汁を入れ、煮立ったら
- ④の調味料を入れて15分程度煮る。
- ④かぼちゃが煮えたら器に取り出し煮汁にグリンピースを入れひと煮立ちして、水溶き片栗粉でトロミをつけかぼちゃにかける。

旬の野菜がたくさん食べられるよ♥