

2026年 7月 献立表

なるせ保育園(未満児)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前				1	牛乳 塩せんべい	2	牛乳 クッキー	3	牛乳 醤油せんべい	4	牛乳 塩せんべい	
昼食				御飯・人参のみそ汁 さけの塩焼き 筑前煮風煮物 オレンジ		みそバターコーンラーメン 小松菜のしらす和え キウイフルーツ		夏のカレーライス 切干大根のごま和え すいか		焼肉丼 わかめスープ チーズ バナナ		
午後				牛乳 クラッカーマシュマロサンド		牛乳 鮭きゅうり御飯		牛乳 桃ゼリー		牛乳 おかし		
午前	6	牛乳 塩せんべい	7	牛乳 醤油せんべい	8	牛乳 カステラ	9	牛乳 醤油せんべい	10	牛乳 ビスコ	11	牛乳 醤油せんべい
昼食	御飯・芋の子汁(みそ) ほっけのみりん焼き れんこんの炒め煮 バナナ		七夕ごはん そうめん汁 わかめの和え物 七夕ゼリー		御飯・豆腐すまし汁 さばのみそ煮 切干大根と里芋旨煮 オレンジ		納豆パスタ 卵のみそ汁 おくらのおかか和え キウイフルーツ		パン 南瓜のシチュー もやしのツナあえ バナナ		親子丼 なめこみそ汁 ブロッコリー和え ヨーグルト	
午後	牛乳 もものタルト		牛乳 七夕クレープ		牛乳 青のりポテト		牛乳 溶けないアイス		牛乳 かやく御飯		牛乳 おかし	
午前	13	牛乳 塩せんべい	14	牛乳 ビスケット	15	牛乳 醤油せんべい	16	牛乳 クッキー	17	牛乳 ドーナツ	18	牛乳 塩せんべい
昼食	御飯・ごぼうみそ汁 さわらコーンチーズ焼き ピーマンのツナあえ キウイフルーツ		タコライス 豆腐スープ ちくわのごま炒め パイナップル		ゆかり御飯・なめこみそ汁 納豆ハンバーグ じゃがカレーチーズ焼き オレンジ		豆乳坦々麺 シュウマイ スイカ		ハヤシライス 人参シンプルサラダ オレンジ		お子様スパゲティー 鶏とさつま芋スープ ごぼうとコーンのサラダ キウイフルーツ	
午後	牛乳 ココアゼリー		牛乳 コーンマヨトースト		牛乳 いちごカップケーキ		牛乳 菜飯おにぎり		牛乳 夏ミカンゼリー		牛乳 おかし	
午前	20		21	牛乳 バームクーヘン	22	牛乳 塩せんべい	23	牛乳 醤油せんべい	24	牛乳 源氏パイ	25	牛乳、 ビスコ
昼食			御飯・納豆汁 あじの塩焼き きゅうりとささみサラダ バナナ		御飯・玉ねぎみそ汁 チキン南蛮 きゅうりと人参和え物 オレンジ		夏麻婆ラーメン もやしのナムル キウイフルーツ		ナン キーマカレー 小松菜のツナあえ パイナップル		チャーハン 中華スープ ブロッコリーのマヨあえ オレンジ	
午後			牛乳 プリン		牛乳 いちごジャムサンド		牛乳 鶏とピーマンのおにぎり		牛乳 おかかチーズおにぎり		牛乳 おかし	
午前	27	牛乳 塩せんべい	28	牛乳 ビスケット	29	牛乳 醤油せんべい	30	牛乳 クッキー	31	牛乳 塩せんべい	 7月の栄養価 エネルギー：283cal たんぱく質：20.1 g 脂質：16.6 g カルシウム：286 g	
昼食	穴子かば焼き丼 豆腐のみそ汁 きゅうりのお浸し バナナ		御飯・油揚げみそ汁 トマトチキン焼き もやし和え物 キウイフルーツ		御飯・たまごのみそ汁 肉じゃが(カレー) ブロッコリーツナ和え パイナップル		牛うどん ちくわ磯辺あげ バナナ		御飯・濃厚コーンスープ 鶏むね肉塩こうじ焼き きゅうり切干中華サラダ ソーダゼリー			
午後	牛乳 米粉ガトーショコラ		牛乳 みたらしマカロニ		牛乳 南瓜マフィン		牛乳 焼きもろこし御飯		牛乳 シューアイス			



七夕
7月7日は七夕です。
七夕には昔からそうめんを食べる習
があります。
なぜそうめん？
①無病息災を願う縁起の良い食材と
ているため
②そうめんを織姫の織り糸に見立て
とから
③そうめんを天の川に見立てたこと
★園でも7日にそうめん汁を出しま
お家でもお子さんと一緒に食べてみ
もいと思います★



★水分補給について★
☆のどが渇いてなくても、こまめ
な水分補給を心がけましょう。
☆日常の水分補給は、水か麦茶な
ど糖分の含まれていないもので補
給しましょう。
☆一度にたくさんの水(お茶)を
飲まずに、少しずつ口に含んで
ゆっくり飲みましょう。
☆甘い飲み物を飲む時は、飲みす
ぎないようにコップに取り分けて飲
むようにしましょう。



7日：七夕誕生会メニュー
27日：一日遅い土用の丑のE



蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明けると、日に
日に太陽が強くなってきて、夏本番が始まりますね。
保育園では、そんな暑さにも負けない子どもたちの元気
いっぱいの姿もみられます。しかし、気温が急に上がるこ
の時期は体が暑さに慣れていないため熱中症が多く発生し
ます。暑さで食欲がわきにくい日もあると思いますが、
しっかり栄養を摂るように心掛け、こまめに水分補給を行
い、熱中症や夏バテを防ぎましょう！

旬の夏野菜を食べよう！
 <キュウリ> 熱をとる / 塩分をとる / のどを潤す (ほてった体を冷やしてくれます！)
 <ピーマン> 血をさらさらにする
 <トマト> 食欲増進 / 余分な熱をとる / のどを潤す (水分がたくさん含まれています！)
 <ナス> 余分な熱をとる / 血のめぐりを良くする / 化のうや腫れを治める
 <スイカ> 体を冷やす / のどを潤す / 利尿作用 / むくみをとる
 <トウモロコシ> 胃腸の調子を整える (たんぱく質を多く含みます！)
 <レタス> 余分な熱をとる / 血のめぐりを良くする / 化のうや腫れを治める



慣が

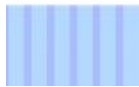
され

たこ

から

す。

るの



)



：

替



：



三

