



7月予定献立表



★ご家庭で食べてきてほしい食材★

郡山認定こども園

2026.6.30

ミロ(2日・16日) みかん缶・パイン缶(8日・22日・24日) マーマレードジャム(24日)

日	献立名	副食材料名			3時のおやつ	ひよこぐみのみ	
		赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える 食品		主食	特別食
1 15	水 鶏のレモン揚げ きやべつとコーンのサラダ マカロニスープ	鶏もも ちくわ	油 マカロニ じゃが芋	レモン汁 きやべつ コーン 人参 豆苗 玉ねぎ しめじ 小松菜	スキムミルク オレンジ チョコイス		牛乳 卵ボーロ
2 16	木 中華丼 わかめのナムル	豚もも かまぼこ 油揚げ 卵 わかめ カニカマ 牛乳 ミロ	ごま油 ごま マーガリン	玉ねぎ 人参 きやべつ 小松菜 もやし コーン	スキムミルク りんご ★ミロケーキ		牛乳 ビスケット
3 17	金 白身魚のトマト焼き スパサラ コンソメスープ	白身魚 チーズ ベーコン	パン粉 油 ごま スパゲッティ マヨネーズ じゃが芋	トマト きやべつ きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ コーン 小松菜 ゴーヤ	スキムミルク 生パン ★スタチャンチップス		牛乳 クラッカー
4	土 なすと豚肉の味噌炒め そうめんのすまし汁	豚もも 豆腐	油 そうめん	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 葉ねぎ	スキムミルク キウイ 一口黒棒		牛乳 シガービス
6 29	月 アジの南蛮漬け 水 ひじきのマヨ和え さつま汁	アジ ひじき 卵 鶏もも	油 マヨネーズ すりごま さつま芋	玉ねぎ きゅうり パプリカ きやべつ 人参 豆苗 しめじ ごぼう 葉ねぎ	スキムミルク すいか ばかうけ		牛乳 卵ボーロ
7 21	火 ゴーヤチャンプルー わかめスープ	豚もも 豆腐 卵 魚肉ソーセージ わかめ 油揚げ	油 マーガリン	ゴーヤ 人参 玉ねぎ えのき レモン汁	スキムミルク 生パン ★レモンケーキ		牛乳 シガービス
8 22	水 鮭のマヨ焼き フレンチサラダ トマトと卵のスープ	鮭 ハム 卵 ヨーグルト	マヨネーズ	切干大根 きやべつ もやし 人参 豆苗 トマト 玉ねぎ しめじ 小松菜 バナナ みかん缶 パイン缶	★フルーツヨーグルト 鉄入りウエハース		牛乳 ビスケット
9 23	木 夏野菜カレー チーズサラダ	豚もも 牛乳 チーズ 卵	油 カレールウ じゃが芋	玉ねぎ 人参 なす ゴーヤ トマト きやべつ 小松菜	スキムミルク オレンジ アントリー		牛乳 クラッカー
10 31	金 とり天 ツナときゅうりの和え物 なすのみそ汁	鶏むね 卵 ツナ 豆腐	マヨネーズ 油 食パン マーガリン	しょうが 大根 きゅうり きやべつ もやし 人参 なす 玉ねぎ えのき 小松菜	スキムミルク バナナ ★シュガートースト		牛乳 ビスケット
11 30	土 さつまあげと冬瓜の中華煮 木 かに玉	さつま揚げ 鶏むね 卵 カニカマ 牛乳	ごま油 じゃが芋 ケチャップ	冬瓜 人参 玉ねぎ いんげん ほうれん草 ししいたけ	スキムミルク りんご 源氏パイ		牛乳 シガービス
13 27	月 白身魚の磯部揚げ ゴママヨ和え 冬瓜のみそ汁	白身魚 青のり 卵 厚揚げ	油 すりごま マヨネーズ	きやべつ もやし 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	スキムミルク バナナ 豆乳ウエハース		牛乳 卵ボーロ
14 28	火 豆乳担々麺 ささみときゅうりの中華和え ※白ごはんはいりません	豚挽肉 豆乳 ささみ 鮭 昆布 いりに 卵 大豆	油 ごま油 ねりごま 中華麺	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 きゅうり	ほうじ茶 食べるいりこ ★おにぎり		牛乳 クラッカー
18 25	土 「愛情弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。				牛乳 キウイ つな揚げ	愛情弁当	牛乳 ビスケット

7月24日(金)
誕生会食

七夕ちらし
マーマレードチキン
ゴーヤとちくわのマヨ和え
おくらのすまし汁

《おやつ》
スキムミルク
★ブルーゼリー
星たべよ

ゴーヤと夏野菜

ゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い食材ですが、給食では薄く切って水にさらしたり塩もみをして茹でたり苦味をやわらげる工夫をしています。今月はゴーヤチャンプルーやスタチャンチップス、和え物など様々な献立に取り入れています。ゴーヤ以外にもおくらやナス、きゅうり、トマトなどの夏野菜も多く献立に取り入れています。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。夏野菜を取り入れて暑い夏を乗りきりましょう。

