



《7～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
季節の野菜を献立に多く
取り入れる。



令和8年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人
当たり 50～180cc飲んで
います。

※28日(金)はお誕生会です。
ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	牛乳	主食				
1	土	ウエハース	牛乳	パン	麻婆豆腐	豚バラ大根	ちくわの甘煮	
3	月	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	八宝菜	シソマヨサラダ	ハムステーキ	桃ケーキ
4	火	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	豚汁	拌三絲	魚のマヨチーズ焼き	揚げパン・いりこ
5	水	ハーベスト	牛乳	パン	中華風コーンスープ	スタミナ炒め	レバーの甘辛煮	ココアゼリー
6	木	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	わかめスープ	切り干しの炒め煮	チキンの青じそソテー	ひとくちアメリカンドッグ・いりこ
7	金	手作りクッキー	R-1	麦ごはん	夏野菜カレー	ひじきの和風サラダ	田作り	うどんかりんとう
8	土	雪の宿	牛乳	パン	クリームシチュー	韓国風炒め物	スクランブルエッグ	
10	月	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	白菜と卵のスープ	もやしサラダ	鮭のオープン焼き	マーブルケーキ
12	水	チーズ	牛乳	パン	キャベツのミルクスープ	ナポリタン	さっぱり梅カツ	ちんすこう
13	木	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	肉豆腐丼	ひじきの炒め煮	きゅうりの甘酢	ヨーグルト
14	金	ビスコ	R-1	麦ごはん	汁ビーフン	じゃが芋のドレッシング和え	しゅうまい	いちごジャムサンド
15	土	黒糖みるく	牛乳	パン	コーンスープ	豚肉のしょうが炒め	ミートボール	
17	月	乳ボーロ	牛乳	麦ごはん	れんこんスープ	しらすときゅうりの酢の物	チキンのバーベキュー風	チョコチップクッキー・いりこ
18	火	ババロア	ヤクルト	麦ごはん	白菜の味噌汁	スパゲティサラダ	魚のごまフライ	メロンラスク・いりこ
19	水	バナナ	牛乳	パン	冬瓜と卵のスープ	ほうれん草の和え物	ミートローフ風	冷やし肉のせうどん
20	木	チョイス	ヤクルト	麦ごはん	豚丼	切り干し大根マヨサラダ	魚肉ソーセージの甘辛焼き	フルーチェレアチーズケーキ
21	金	りんご	R-1	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ	五目ビーフン	おくら納豆	手作りおこし・いりこ
22	土	ぼたぼた焼き	牛乳	パン	チキンスープ	牛肉の焼肉炒め	かぼちゃの甘煮	
24	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	コンソメスープ	いり豆腐	魚のオーロラソース	みるくクリームパン・いりこ
25	火	Caせんべい	ヤクルト	麦ごはん	鮭あんかけごはん	中華サラダ	ぎょうざ	水ようかん
26	水	人参ゼリー	牛乳	パン	豆乳スープ	豚肉のニラ玉炒め	コロッケ	そうめん
27	木	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	スタミナスープ	マカロニサラダ	栄養揚げ	お麩のラスク・いりこ
28	金	まがりせんべい	R-1		＜お誕生会＞ 冷やし担々麺・やみつぎ鶏 和風ポテトサラダ・はんぺんの清汁・いちごゼリー			アイスクリーム (赤白)プリン
29	土	ココナッツサブレ	牛乳	パン	ワンタンスープ	ピーマンとベーコンのソテー	ウインナー	
31	月	ムーンライト	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	ひじきのおかかサラダ	千種焼き	ウインナーとチーズのスコーン・いりこ

夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

旬の食材

きゅうり、トマト、なす、とうがん、おくら、ピーマン、とうもろこし、すいか、なし、たちうお、いわし、きす、あなごなど