



《7～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
夏の疲れを回復させる献立
の工夫や量を検討する。



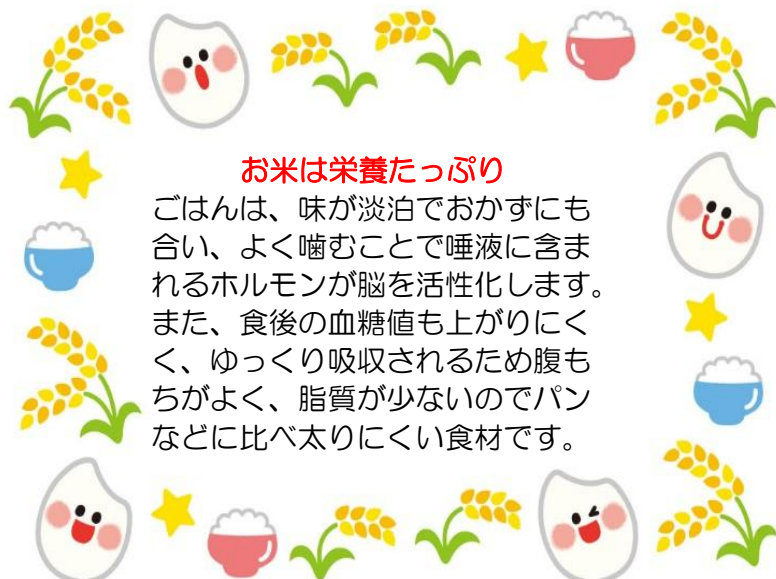
令和8年度 本渡はまゆう保育園



※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。
※30日(水)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		主食				
1	火	蒸し芋	ヤクルト	麦ごはん	牛丼	バラエティサラダ	ハムステーキ	フルーツポンチ
2	水	ウエハース	牛乳	パン	豚もやしスープ	切り干しの炒め煮	鶏のてりマヨ焼き	フライドポテト・いりこ
3	木	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	南関あげ丼	ごぼうとコーンのサラダ	レバーの甘辛煮	シュニッテン
4	金	手作りクッキー	R-1	麦ごはん	八宝菜	にしき和え	鮭のみそチーズ焼き	黒ごまトースト・いりこ
5	土	ハーベスト	牛乳	パン	わかめスープ	牛肉と蓮根の炒め煮	ちくわソテー	
7	月	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	親子丼	もやしのナムル	ミートボール	ひとくちアメリカンドッグ・いりこ
8	火	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	豚汁	春雨サラダ	中華風ローストチキン	ヨーグルトのフルーチェ風
9	水	プリン	牛乳	パン	冬瓜と卵のスープ	白菜と豚肉のうま煮	のり塩はんぺん	冷やしたぬきうどん
10	木	雪の宿	ヤクルト	麦ごはん	カレーライス	和風マヨサラダ	梨	マドレーヌ
11	金	チーズ	R-1	麦ごはん	汁ビーフン	ひじきの炒め煮	魚のごま焼き	ピーナツクリームパン・いりこ
12	土	丸ボーロ	牛乳	パン	豆乳クリームパスタ	鶏とじゃが芋のコンソメ炒め	魚肉ソーセージの甘辛焼き	
14	月	チョイス	牛乳	麦ごはん	ワンタンスープ	切り干し大根マヨサラダ	鶏のレモンソース	お麩のラスク・いりこ
15	火	ババロア	ヤクルト	麦ごはん	すきやき風煮	しらすときゅうりの酢の物	おくら納豆	人参ケーキ
16	水	バナナ	牛乳	パン	れんこんスープ	ほうれん草の和え物	エビカツ	そうめん
17	木	乳ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	豚肉と野菜のごまみそ丼	中華サラダ	ぎょうざ	カルピスムース
18	金	りんご	R-1	麦ごはん	麻婆豆腐	マカロニサラダ	魚の蒲焼風	ココアフレンチ・いりこ
19	土	Caせんべい	牛乳	パン	コンソメスープ	もりもりきんぴら	ウインナー	
24	木	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	卵スープ	シーチキンマリネ	タンドリーチキン	チーズケーキ
25	金	人参ゼリー	R-1	麦ごはん	ふわふわ丼	蓮根のチーズサラダ	田作り	月見団子
26	土	ムーンライト	牛乳	パン	チキンスープ	もやしと卵の炒め物	かぼちゃの甘煮	
28	月	ヨーグルト	牛乳	パン	はんぺんの清汁	鶏とキャベツのバターしょうゆ炒め	ミートローフ風	抹茶スノーボール・いりこ
29	火	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	ひじきのおかかサラダ	千種焼き	ミートサンド・いりこ
30	水	ココナッツサブレ	R-1		＜お誕生会＞ 照り焼きチキン丼・大根の味噌汁 じゃが芋のドレッシング和え・いちごババロア			アイスクリーム 赤白)ゼリー



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも
合い、よく噛むことで唾液に含ま
れるホルモンが脳を活性化します。
また、食後の血糖値も上がりにく
く、ゆっくり吸収されるため腹も
ちがよく、脂質が少ないのでパン
などに比べ太りにくい食材です。

旬の食材

新米、トマト、さつまいも、しめじ、
かつお、さけ、さば、ひらめ、くり、
ぶどうなど
※実りの季節の始まりです。さつま
いもはビタミンCやカリウムが豊
富です。脂ののった魚には、体を
温める効果があります。