

令和8年7月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきください。

🍷7日(火)お誕生会です。ご飯はいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね♪



1	水	2	木	3	金	4	土
にくじゃが		かれいのとま		にくだんごのあま			
きりぼしだい		こまつなとはむの		すきこんぶに			
たまごすーぶ		もやしじる		こまつなのみそ			
きういふる一つ		ばなな		おれんじ			
熱量	386	炭水化物	66.8	熱量	415	炭水化物	64.5
蛋白質	15.4	食塩相当量	1.8	蛋白質	21.5	食塩相当量	1.7
脂質	8.5			脂質	9.1		
3時	ぎゅうにゅう			3時	ぎゅうにゅう		
	てづくりりん				とまとぶりっ		
				3時	じよあ		
					かぶきあげ		

6	月	7	お誕生会	8	水	9	木	10	金	11	土
とりにくのからあげ		そぼろどん		ゆでぶたごま		とりにくのかれー		すぶた			
こーるすーさらだ		はるまき		ひじきのもの		こまつなとこーん		えびしゅうまい			
じゃがいもじる		そうめんじる		なめこじる		えのきのみそ		きやべつじる			
ばいになっぶる		ふるーちえ		おれんじ		ばいになっぶる		ばなな			
熱量	399	炭水化物	62.5	熱量	551	炭水化物	88.2	熱量	398	炭水化物	54.6
蛋白質	17.4	食塩相当量	1.9	蛋白質	20.6	食塩相当量	2.0	蛋白質	18.1	食塩相当量	1.5
脂質	10.3			脂質	14.5			脂質	6.8		
3時	ぎゅうにゅう			3時	しーくわー			3時	ぎゅうにゅう		
	くりーむぱん				りー ほしたべ				きのこの		
					やまたけのこの				すいかるー		

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

きゅうしょくだより

🍆🍅旬の夏野菜を食べよう🍆🍅

夏野菜・トマト・なす・きゅうり・とうもろこし等

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。そして夏野菜は、体を冷やしてくれるため、夏にぴったりの野菜になります。夏野菜を食べて暑い季節を乗り切りましょう♪

とうもろこしには、疲労回復効果あり。夏バテ予防する効果も期待できます。食物繊維も多く含むため、便秘をよくする効果もあります。腹持ちもよいのでおやつにおすすめ♪

🌽とうもろこしご飯🌽



★材料【作りやすい分量】

米 3合
生とうもろこし 1本
酒 大さじ1
塩 小さじ1と1/2

とうもろこしの「つぶ」と「ひげ」の数は同じです。ひげの多いとうもろこしほど実が詰まっていて美味しいよ♪

★作り方

- ①炊飯器に洗米した米を入れて通常より少なめの水加減にする。
- ②①に酒・食塩を加えて、軽く混ぜあわせる。
- ③とうもろこしは生のまま包丁で実をそぎ落とす。
- ④②に③のとうもろこしと芯をのせ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、芯を取り出し、



令和8年7月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
ぶたにくときやべつのみそいため ちくわのいそべあげ うずまきなるとじる きういふる一つ	かれいのにさかな いんげんのにももの やさいたつぶりすーぶ すいか	ぎゅうにくのおいすたーそーすいため かぼちゃに にらたまじる おれんじ	みーとろーふ ちゅうかあえ わかめのみそしる きういふる一つ	たらふらい きゅうりゆかりあえ みねすとろーね ばなな	
熱量 408 炭水化物 60.0 蛋白質 16.6 食塩相当量 2.0 脂質 12.3	熱量 345 炭水化物 58.6 蛋白質 19.4 食塩相当量 1.9 脂質 4.5	熱量 345 炭水化物 58.7 蛋白質 13.1 食塩相当量 1.4 脂質 8.2	熱量 372 炭水化物 58.4 蛋白質 15.9 食塩相当量 1.7 脂質 10.1	熱量 399 炭水化物 63.3 蛋白質 16.9 食塩相当量 1.6 脂質 9.6	
3時 りんごにゆう ちよいすくつきー	3時 りんごにゆう わかつきまんじゅう	3時 びーちぜりー ばかうけ	3時 りんごにゆう こあらのまーち	3時 ばびにあいす	

20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
海の日 	ちきんかれー こーるすろーさらだ じょあ すいか	ぶたにくのしょうがやき こまつなごまあえ とうふじる おれんじ	さけのみそづけやき だいこんさらだ わんたんすーぶ すいか	とんかつ もやしのなむる たまねぎのみそしる きうふる一つ	
	熱量 445 炭水化物 78.6 蛋白質 13.6 食塩相当量 1.7 脂質 11.5	熱量 417 炭水化物 52.4 蛋白質 14.1 食塩相当量 1.2 脂質 18.2	熱量 388 炭水化物 56.0 蛋白質 21.9 食塩相当量 1.9 脂質 9.2	熱量 357 炭水化物 57.5 蛋白質 18.2 食塩相当量 1.7 脂質 7.3	
	3時 そふーるよーぐると	3時 りんごにゆう ももたと	3時 りんごにゆう はっぴーたいーんみに	3時 りんごにゆう あんこぱん	

27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	
さばのやきさかな きゅうりとつなさらだ とんじる すいか	たんどりーちきん あっさりさらだ だいこんじる おれんじ	ぎゅうにくのたまごとじ まかにさらだ もやしみそしる ばいなつぷる	はっぼうさい ぎゅうざ かぼちゃすーぶ きういふる一つ	とりにくのびざふうやき こまつなとこーんのあえもの じゃがいものみそしる ばなな	
熱量 422 炭水化物 56.7 蛋白質 18.5 食塩相当量 1.3 脂質 15.9	熱量 327 炭水化物 50.1 蛋白質 17.7 食塩相当量 1.6 脂質 7.4	熱量 469 炭水化物 59.5 蛋白質 19.5 食塩相当量 1.8 脂質 18.6	熱量 421 炭水化物 63.6 蛋白質 11.1 食塩相当量 1.4 脂質 15.7	熱量 403 炭水化物 60.7 蛋白質 17.3 食塩相当量 1.6 脂質 11.6	
3時 りんごにゆう なーばん	3時 りんごにゆう ほーむばい	3時 りんごにゆう さつぽろぼてとべじたぶる	3時 りんごにゆう むーんらいとくつきー	3時 りんごにゆう ごまぱん	

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

7月 食育カリキュラム	★目標 『給食って楽しいね』 ★かんばること 『笑顔で食べよう おいしい給食』 ★取り組み 『ラッキー野菜、だれに当たるかな?』	
----------------	---	---