令和7年7月給食予定献立　　2025.7.1　こばと保育園・こばと小規模保育園

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(火)	梅しらすごはん ピーマンの肉詰め キャベツのツナ煮 味噌汁	梅干し、しらす干し ピーマン、豚ミンチ、片栗粉、小麦粉、豆腐、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油 キャベツ、人参、シーチキン、醤油、酒、みりん じゃがいも、しめじ、葱、味噌	黒糖パン 昆布 牛乳	りす・うさぎ・小規模はきゅうり
2日(水)	いわしの蒲焼き 洋風白和え すまし汁	いわし、片栗粉、砂糖、醤油、みりん、しそ、ごま 豆腐、ほうれん草、人参、しめじ、白味噌、砂糖、醤油、みりん、マヨドレ、かつお節 玉ねぎ、おつゆ麩、オクラ、醤油	ツナとトマトの冷製パスタ 昆布 牛乳	スパゲティ、ツナ、トマト、しそ、醤油、酢、砂糖、塩、ごま油、大蒜 りす・うさぎ・小規模は人参
3日(木)	夏野菜のオイスターソース炒め マカロニサラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、なす、ズッキーニ、オイスター、醤油、酒、砂糖 マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 椎茸、豆腐、わかめ、中華だし	みたらしだんご きゅうり 牛乳	だんごの粉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉 きゅうり、塩
4日(金)	じゃがいもの味噌バター 切干大根サラダ すまし汁	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ワレット、味噌、バター、醤油、砂糖、酒、みりん 切干大根、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、シーチキン もやし、薄揚げ、わかめ、醤油	ごま塩昆布おにぎり じゃこ お茶	ごま、塩昆布、ごま油
5日(土)	人参ごはん ミネストローネ	人参、コンソメ じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖、醤油	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
7日(月)	麻婆豆腐 ツナサラダ 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、大蒜、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、酒、醤油、酒、味噌 キャベツ、オクラ、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、なめこ、葱、味噌	梅しらすおにぎり じゃこ お茶	梅干し、しらす干し
8日(火)	枝豆ごはん 鶏肉の塩麹焼き 梅おかかあえ すまし汁	枝豆、しらす干し、塩 鶏肉、塩麹、生姜、大蒜、片栗粉、油 もやし、人参、小松菜、梅干し、かつおぶし、醤油 豆腐、しめじ、モロヘイヤ、醤油	じゃが丸コーン 昆布 牛乳	じゃがいも、コーン、マヨドレ りす・うさぎ・小規模はきゅうり
9日(水)	飛魚のさつまあげ トマトサラダ 味噌汁	飛魚、ごぼう、人参、玉ねぎ、枝豆、醤油、塩、みりん、生姜、片栗粉、小麦粉 トマト、レタス、きゅうり、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	和風焼きうどん 昆布 牛乳	うどん、キャベツ、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模は人参
10日(木)	回鍋肉 バンサンスー すまし汁	キャベツ、豚肉、大蒜、生姜、人参、オイスター、醤油、味噌、みりん、酒 春雨、きゅうり、人参、きくらげ、ハム、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、椎茸、わかめ、醤油	そぼろおにぎり じゃこ お茶	鶏ミンチ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん
11日(金) こぐまぐみ 給食懇談会	麻婆茄子 豆腐サラダ すまし汁	豚ミンチ、茄子、生姜、大蒜、人参、長ネギ、中華だし、オイスターソース、砂糖、醤油、片栗粉 豆腐、レタス、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、ごま もやし、えのきだけ、オクラ、醤油	かぼちゃだんご トマト 牛乳	かぼちゃ、だんごの粉、砂糖、塩
12日(土)	ひじきごはん 豚汁	ひじき、人参、醤油、酒、みりん 豚肉、もやし、人参、しいたけ、豆腐、葱、薄揚げ、味噌	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
14日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 ごま酢あえ 味噌汁	高野豆腐、豚ミンチ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、ほうれん草、ごま、砂糖、醤油、酢 かぼちゃ、玉ねぎ、葱、味噌	五目おにぎり じゃこ お茶	人参、ごぼう、薄揚げ、こんにゃく、醤油、酒、みりん
15日(火)	ねばねばごはん 手羽元のカリカリ焼き コールスローサラダ コンソメスープ	オクラ、納豆、醤油 手羽元、片栗粉、大蒜、生姜、酒、塩、砂糖、醤油 キャベツ、人参、コーン、きゅうり、砂糖、醤油、酢、レモン汁、マヨドレ 玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ	青のりポテト 昆布 牛乳	じゃがいも、青のり、塩、油 りす・うさぎ・小規模は人参
16日(水)	鯵の南蛮漬け 切干大根の煮物 すまし汁	鯵、トマト、玉ねぎ、きゅうり、砂糖、醤油、酢、レモン汁 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	焼きそば (りすぐみは和風焼きうどん) 昆布・牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼きそばソース うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模はきゅうり
17日(木)	お弁当の日		夏野菜ピザ きゅうり 牛乳	食パン、ピーマン、トマト、なす、チーズ きゅうり、塩
18日(金)	かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ すまし汁	かぼちゃ、豚ミンチ、生姜、油、砂糖、酒、醤油、みりん 春雨、トマト、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油 豆腐、なめこ、わかめ、醤油	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶	鮭、しそ、ごま、すし酢
19日(土)	しらすごはん にゅうめん	しらす干し、醤油、酒、みりん 鶏肉、そうめん、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、薄揚げ、白ネギ、醤油	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
21日(月)	海の日			
22日(火)	コーンごはん 鶏肉の甘酢漬け しらす和え 味噌汁	コーン、醤油、酒、みりん 鶏肉、片栗粉、砂糖、醤油、酢、レモン汁 もやし、人参、ほうれん草、しらす干し、塩昆布、醤油 かぼちゃ、しめじ、葱、味噌	米粉クッキー ゆでとうもろこし 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油 とうもろこし
23日(水)	鯖の照り焼き キャベツのコンソメ煮 すまし汁	鯖、生姜、大蒜、醤油、酒 キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ 豆腐、えのきだけ、わかめ、醤油	冷やし中華 昆布 お茶	中華麺、きゅうり、トマト、ハム、砂糖、中華だし、醤油、酢 りす・うさぎ・小規模は人参
24日(木)	茄子とピーマンの味噌炒め かぼちゃサラダ すまし汁	茄子、豚肉、生姜、大蒜、白ネギ、人参、ピーマン、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん かぼちゃ、きゅうり、ベーコン、玉ねぎ、酢、砂糖、塩 もやし、椎茸、オクラ、醤油	青のりだんご トマト 牛乳	だんごの粉、青のり、塩、油
25日(金)	夏野菜カレー (りすぐみはポトフ) さっぱりサラダ	豚肉、じゃがいも、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、カレールウ 豚肉、じゃがいも、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、コンソメ レタス、きゅうり、トマト、コーン、砂糖、醤油、酢	きらきらみかんゼリー 牛乳	オレンジジュース、みかん缶、砂糖、ゼラチン
26日(土)	炊き込みチャーハン 中華スープ	玉ねぎ、人参、中華だし 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ、椎茸、醤油、塩	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
28日(月)	豆腐の肉味噌あんかけ 中華サラダ すまし汁	豆腐、油、豚ミンチ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油 キャベツ、人参、小松菜、ごま、砂糖、醤油、酢、中華だし えのきだけ、玉ねぎ、モロヘイヤ、醤油	ひじきおにぎり じゃこ お茶	ひじき、人参、薄揚げ、醤油、酒、みりん
29日(火)	鮭のちゃんちゃん焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁	鮭、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 大豆、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、薄揚げ、わかめ、醤油	冷やし肉味噌うどん 昆布 お茶	うどん、豚ミンチ、きゅうり、えのきだけ、味噌みりん、砂糖、酒、醤油、生姜、白ネギ、大蒜 りす・うさぎ・小規模は人参
30日(水) 誕生会	人参ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	人参、コンソメ 豚ミンチ、豆腐、片栗粉、塩、玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、醤油、酢、片栗粉、しそ じゃがいも、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨドレ キャベツ、しめじ、パセリ、コンソメ	おからケーキ 昆布 牛乳	おから、米粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、サラダ油 りす・うさぎ・小規模はきゅうり
31日(木)	鶏肉の酢豚風 スパゲティサラダ 味噌汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、砂糖、醤油、酢、ケチャップ、片栗粉 スパゲティ、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	あべかわもち トマト 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

7月の食事だより

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにも負けない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。しかし、あまりの暑さに体力を削られるこれからの季節。そんな夏バテの予防に役立つのが旬の夏野菜です。夏野菜には、ほてった体を冷やしてくれたり、食欲を増進させたりと旬の時期に必要とされている栄養素が詰まっています。毎日の食事で夏野菜を上手に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう！

きゅうり・・・水分が95%以上で、栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。
☆皮にはりがあり、イボがとがっているものが新鮮です(中には、イボのない品種もあります。)

とうもろこし・・・野菜の中でも、糖質が多く高エネルギーです。ビタミンB1、B2、カリウムも豊富で、特に食物繊維が多く含まれます。
☆ひげが茶色でふさふさとしていて、粒が先端までしっかりと詰まっているものを選びます。

トマト・・・抗酸化作用のあるリコペン(リコピン)やビタミンC、β-カロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤は、リコペンの色です。
☆重みがあり、赤みにむらがないもの。おしりに、星形の筋があるものがおいしいサインです。

なす・・・90%以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。
☆へたにあるとげは、鋭いくらいのものが新鮮です。皮はつやがあり、色が均一のものを選びます。

7月からプール遊びが始まりますが、思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを存分に楽しむためにも、朝ごはんをしっかり食べてきましょう！

◎朝ごはんには、ごはんと味噌汁を

お米は粒ごと食べるので、ゆっくりと消化されることから腹持ちが良いとされています。また、無添加なので、毎日食べるのにも安心安全です。そして、味噌汁にはたんぱく質も含まれているし、野菜の栄養素も汁に溶け込んでいます。また塩分と水分も摂れるので、熱中症予防にもおすすめです。

《味噌汁づくりの時短》
・すぐ火の通る食材をフル活用する。（豆腐、わかめ、葱、麩、冷凍きのこなど）
・前日の夜、野菜を切っておいたり。朝味噌を入れるだけ、のところまで作っておく。
（必ず冷蔵庫に入れてくださいね。）

☆給食おすすめレシピ☆
《かぼちゃサラダ》
【材料】(4人分)
・かぼちゃ・・・280g
・きゅうり・・・1本
・ベーコン・・・4枚
(ハーフサイズのもの)
・玉ねぎ・・・1/4個
・A砂糖・・・大さじ1
・A酢・・・小さじ1.5
・A塩・・・少々

【作り方】
①かぼちゃは一口大に切り、やわらかくなるまでゆでるか、蒸す。
②ベーコンを炒めて、すりおろした玉ねぎを加え辛みをとばす。
③Aの調味料を混ぜ、②を入れて混ぜる。
④かぼちゃに③を入れて混ぜ合わせて出来上がり。