

令和8年7月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

暑さに負けない体を作る

～元気に夏を乗り切りましょう～

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。
規則正しい生活（早ね早起き朝ご飯）、
適切な水分補給（喉が渇く前に飲む）を行い、
熱中症を防いでいきましょう。
園の食事にも、旬の夏野菜や、
食欲が増すカレーの献立も取り入れています。



夏野菜の魅力発見！

トマト 「トマトが赤くなると医者が青くなる」

ビタミンC、ビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。
赤い色を出す成分のリコピンには抗酸化作用があり、油を使って加熱調理すると
体に吸収されやすいのも特徴です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が
青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜なのです。

なす 紫色の皮にはポリフェノールが

皮に含まれるポリフェノール成分ナスニンは、活性酸素の働きを抑えると
いわれています。油との相性がいいので、素揚げした後に
煮たり炒めるようにすると、おいしさがアップします。

旬の食料

あじ トマト
ピーマン おくら
ゴーヤ なす
とうがん きゅうり
枝豆 とうもろこし
メロン すいか



月	火	水	木	金	土
 「七夕(たなばた)」 7月7日は、ひこ星とおり姫が、 年に一度天の川で出会う日です。 七夕献立の「七夕そうめん汁」は 麺を天の川に、 そうめん1本1本を織り糸に、 オクラを星に見たてています。		1 鯖のみそ焼き テンゲン菜の炒め物 すまし汁(豆腐) 牛乳かん	2 ポテトミートローフ ゆかりきゅうり すまし汁(おつゆふ)	3 鮭ののり揚げ 白菜のおかかあえ みそ汁(かぼちゃ)	4 洋風うどん バナナ
		 未満児(米) ○さと たまねぎ グリンピース(冷) きゅうり にんじん ○ねぎ	 たまねぎ グリンピース(冷) きゅうり にんじん ○ねぎ	 未満児(米) ○さと ×しょうが はくさい にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ 白ねぎ	 にんじん たまねぎ キャベツ △干しいたけ ○ねぎ バナナ
6 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(ちくわ)	7 七夕そうめん 鶏肉となすの揚げびたし すいか	8 カレイのごまからめ 高野豆腐のいため煮 みそ汁(大根) たこじゃが風	9 さばのノルウェー風 ポテトサラダ すまし汁(きのこ)	10 キエフ風チキンカツ ほうれん草のしらす和え みそ汁(もずく)	11 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ
 未満児(米) ○油 ○さと にんじん ユー(冷) ○ねぎ	 未満児(米) そうめん(乾) ○さと 鶏肉となすの揚げびたし すいか	 未満児(米) ○さと カレイのごまからめ 高野豆腐のいため煮 みそ汁(大根) たこじゃが風	 未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さと さばのノルウェー風 ポテトサラダ すまし汁(きのこ)	 未満児(米) ○さと ハゼリ(乾) ほうれん草(冷) にんじん たまねぎ ○ねぎ	 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ
13 ゴーヤチャンプルー ちくわのごま揚げ みそ汁(じゃがいも)	14 夏野菜のカレーチュー マヨネーズサラダ ボイルソーセージ	15 豚肉の柔らか西京焼き 和風サラダ かぼちゃのスープ 冬瓜チーズケーキ	16 白身魚のあんかけ ひじきのごまサラダ みそ汁(ほうれん草)	17 レモンチキン きんぴらごぼう すまし汁(卵豆腐)	18 焼きそば バナナ
 未満児(米) ○油 ○さと ゴーヤチャンプルー ちくわのごま揚げ みそ汁(じゃがいも)	 未満児(米) ○油 ○さと 夏野菜のカレーチュー マヨネーズサラダ ボイルソーセージ	 未満児(米) ○油 ○さと 豚肉の柔らか西京焼き 和風サラダ かぼちゃのスープ 冬瓜チーズケーキ	 未満児(米) ○油 ○さと 白身魚のあんかけ ひじきのごまサラダ みそ汁(ほうれん草)	 未満児(米) ○さと レモンチキン きんぴらごぼう すまし汁(卵豆腐)	 焼きそば バナナ
20 	21 親子煮 かりかりきゅうり みそ汁(厚揚げ)	22 八宝菜 春雨の酢の物 肉団子 チュモパ(韓国風おにぎり)	23 誕生会 ビビンバ とんじゃがスープ ケーキ	24 いわしの蒲焼き風 キャベツと油揚げの和え物 すまし汁(うどん)	25 焼きそばパン ジュース・バナナ
 未満児(米) ○油 ○さと 親子煮 かりかりきゅうり みそ汁(厚揚げ)	 未満児(米) ○油 ○さと 親子煮 かりかりきゅうり みそ汁(厚揚げ)	 未満児(米) ○油 ○さと 八宝菜 春雨の酢の物 肉団子 チュモパ(韓国風おにぎり)	 未満児(米) ○油 ○さと ビビンバ とんじゃがスープ ケーキ	 未満児(米) ○さと いわしの蒲焼き風 キャベツと油揚げの和え物 すまし汁(うどん)	 焼きそばパン ジュース・バナナ
27 油淋鶏(ユリリンチー) にんじんしりしり わかめスープ	28 あじのトマトソース焼き ピーマンとこんにゃくの甘辛炒め みそ汁(なす)	29 牛野菜炒め 金時豆 豆腐のスープ パインケーキ	30 スタミナチキン 白菜の磯和え 五目汁	31 カレイの焼きびたし ほうれん草とハムの和え物 みそ汁(さつまいも)	月に一度、 金曜日に おやつパンが あります。 今月は31日 あんパンです
 未満児(米) ○油 ○さと 油淋鶏(ユリリンチー) にんじんしりしり わかめスープ	 未満児(米) ○油 ○さと あじのトマトソース焼き ピーマンとこんにゃくの甘辛炒め みそ汁(なす)	 未満児(米) ○油 ○さと 牛野菜炒め 金時豆 豆腐のスープ パインケーキ	 未満児(米) ○油 ○さと スタミナチキン 白菜の磯和え 五目汁	 未満児(米) ○さと カレイの焼きびたし ほうれん草とハムの和え物 みそ汁(さつまいも)	

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない

※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。

※☞は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。