

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。

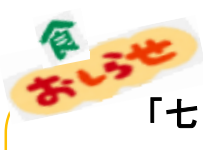
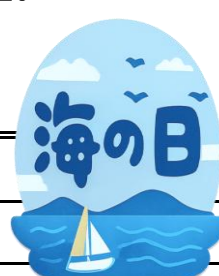
なす 紫色の皮にはポリフェノールが

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 チンゲン菜の炒め物 すまし汁(豆腐) 牛乳かん 未満児(米) ○さとう ○油 △さわら ○白みそ △豚もも肉 木綿豆腐 チンゲン菜 たまねぎ にんじん △えのき茸 ○ねぎ	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) 未満児(米) じゃがいも パン粉(乾) ぶ(乾) ○たまご △鶏ひき肉 ×かまぼこ ○みそ たまねぎ グリンピース(冷) きゅうり にんじん ○ねぎ	3 鮭ののり揚げ 白菜のおかかあえ みそ汁(かぼちゃ) 未満児(米) かたくり粉 ○油 さけ ○青のり ○削りかつお ×ちくわ ○みそ ×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	4 洋風うどん バナナ うどん(ゆで) ○さとう ○ごま油 △豚もも肉 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) 未満児(米) ○油 ○さとう △マヨネーズドレッシング さつまいも △豚もも肉 ×ちくわ ○みそ たまねぎ ×しょうが ブロッコリー にんじん ヨン(冷) ○ねぎ	7 七夕そうめん 鶏肉となすの揚げびたし すいか 未満児(米) そうめん(乾) ○さとう かたくり粉 ○油 △ツナ缶(油漬) △鶏もも肉 キャベツ ヨン(冷) オクラ ×しょうが ○なす ○ピーマン 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 未満児(米) ○さとう △いりごま ○油 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉 かれい 高野豆腐 △鶏ひき肉 口油揚げ ○みそ ○青のり にんじん たまねぎ だいこん ○ねぎ キャベツ ヨン(冷)	9 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) 小麦粉 ○油 ○さとう かたくり粉 じゃがいも △マヨネーズドレッシング △さば □ロースハム ×にんにく にんじん きゅうり たまねぎ △えのき茸 △しめじ ○ねぎ	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) 未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング パン粉(乾) ○油 ○バター ○鶏ささみ ちりめんじゃこ 木綿豆腐 ○もずく(生) ○みそ パセリ(乾) ほうれん草(冷) にんじん たまねぎ ○ねぎ		
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) 未満児(米) ○油 ○ごま油 小麦粉 △いりごま じゃがいも 木綿豆腐 △豚もも肉 ○たまご ○削りかつお ×ちくわ ○カットわかめ(干) ○みそ たまねぎ にんじん △ゴーヤ ○ねぎ	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 未満児(米) ○油 じゃがいも △マヨネーズドレッシング △牛もも肉 □ウイニー たまねぎ にんじん ○なす ○ピーマン ヨン(冷) きゅうり	15 豚肉の柔らかく西京焼き 和風サラダ かぼちゃのスーフ 冬瓜チーズケーキ 未満児(米) ○油 ○さとう 小麦粉 グラニュー糖 ○バター コーンスターチ △豚ロース肉 ○ヨーグルト ○みそ ○削りかつお △クリームチーズ ○牛乳 ○たまご たまねぎ △しめじ ヨン(冷) きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ とうがん	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) 未満児(米) かたくり粉 ○油 △いりごま △マヨネーズドレッシング 白身魚 ひじき □油揚げ ○みそ たまねぎ にんじん グリンピース(冷) きゅうり ヨン(冷) ほうれん草(冷)	17 レモンチキン きんぴらごぼう すまし汁(卵豆腐) 未満児(米) ○さとう かたくり粉 口こんにゃく ○油 △いりごま ○ごま油 △鶏もも肉 ×ちくわ ×たまご豆腐 ○カットわかめ(干) レモン(果汁) れんこん ごぼう にんじん たまねぎ ○ねぎ		18 焼きそば バナナ 中華めん(ゆで) ○油 △豚もも肉 ○削りかつお ○青のり にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ バナナ
20  海の日 未満児(米) ○油 ○さとう △マヨネーズドレッシング △鶏もも肉 ○たまご ぶ(乾) 口厚揚げ たまねぎ △干しいたけ ほうれん草(冷) にんじん きゅうり △しめじ ○ねぎ	21 親子煮 かりかりきゅうり みそ汁(厚揚げ) 未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 はるさめ(乾) △いりごま △マヨネーズドレッシング △豚もも肉 □むきえび ○焼きのり 口厚揚げ はくさい たまねぎ にんじん △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ×しょうが きゅうり ×肉団子(冷) ×たくあん	22 八宝菜 春雨の酢の物 肉団子 チュモツパ(韓国風おにぎり) 米 ○さとう ○油 ○ごま油 △豚ひき肉 △豚もも肉 ×しょうが ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ △しめじ ○ねぎ ×ケーキ	23 誕生会 ビビンバ とんじゃがスープ ケーキ 未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 干しうどん(乾) △いわし □油揚げ ○刻みのり ×ちくわ ×しょうが キャベツ にんじん たまねぎ △干しいたけ ○ねぎ	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) 未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 干しうどん(乾) △いわし □油揚げ ○刻みのり ×ちくわ ×しょうが キャベツ にんじん たまねぎ △干しいたけ ○ねぎ		25 焼きそばパン ジュース・バナナ 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
27 油淋鶏(ユリンチー) にんじんしりしり わかめスープ 未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう △鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) 絹ごし豆腐 ○カットわかめ(干) ○白ねぎ ×しょうが にんじん もやし たまねぎ	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) 未満児(米) ○オリーブ油 □糸こんにゃく ○油 ○さとう ○ごま油 △あじ △とろけるチーズ □さつま揚げ ×かまぼこ ○みそ たまねぎ ×にんにく パセリ(乾) にんじん ○ピーマン ○なす ○白ねぎ	29 牛野菜炒め 金時豆 豆腐のスーフ パインケーキ 未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま ホットケーキミックス △牛もも肉 ○みそ △金時豆(味付) 木綿豆腐 ○カットわかめ(干) 豆乳(調整豆乳) たまねぎ にんじん もやし キャベツ ×しょうが ×にんにく りんご パセリ(乾) △パイン缶	30 スタミナチキン 白菜の磯和え 五目汁 未満児(米) ○さとう ○さといも □こんにゃく ○油 △鶏もも肉 △豚もも肉 ○刻みのり たまねぎ ×にんにく ×しょうが はくさい にんじん だいこん △干しいたけ	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) 未満児(米) さつまいも かれい □ロースハム □油揚げ ほうれん草(冷) にんじん たまねぎ ○ねぎ		

※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。