

令和8年7月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
1	水	果物	ごはん	魚のみそ焼 ごまあえ お揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	298	20.3	1.8	海藻類
						402	19.3	1.5	
2	木	ヨーグルト	ごはん	やさしいコロケ キャベツの浅漬 アスパラジュリエヌ ごま塩	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	310	10.9	1.7	魚介類
						459	15	1.6	
3	金	牛乳 せんべい	ごはん	パワフル夏やさしい丼 海藻サラダ 果物	牛乳 パン	294	14.4	1.4	大豆・大豆製品
						472	18	1.4	
6	月	果物	ごはん	マーボードーフ マカロニサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 せんべい	360	16.7	1.6	いも類
						465	16.8	1.3	
7	火			★七夕お楽しみ献立★					
8	水	牛乳 クッキー	ごはん	焼肉風 おひたし お豆腐スープ	お茶 おにぎり	276	15.1	1.7	種実類(ごま等)
						450	17.4	1.5	
9	木	果物	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 大豆とひじきのごまサラダ ピーマン入りしそみそ	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	326	15.1	1.7	魚介類
						405	12.6	1.3	
10	金	果物	ごはん	トマトとなすの夏ハヤシ フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	327	12.9	2.3	大豆・大豆製品
						455	14	1.9	
13	月	果物	ごはん	肉じゃが 変わり棒々鶏 ふりかけ	牛乳 クッキー	298	15.1	1.5	魚介類
						406	15.4	1.2	
14	火	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 グリーンサラダ トマトとじゃがいものスープ	牛乳 せんべい	316	16.6	2.0	種実類(ごま等)
						421	16.5	1.6	
15	水	牛乳 せんべい	ごはん	炒り豆腐 おひたし ツナひじきふりかけ	牛乳 かぼちゃマフィン	307	20.8	1.3	いも類
						463	22.5	1.2	
16	木	果物	ごはん	お魚たつた はるさめの甘酢あえ 夏やさしい豚汁 【お箸名人献立】	牛乳 せんべい	302	20.8	1.9	緑黄色野菜
						419	20.1	1.5	
17	金	牛乳 クッキー	ごはん	バーベキューチキン ごまネーズあえ わかめスープ 【海開き献立】	桃のおひさまゼリー せんべい	287	12.7	1.7	魚介類
						458	15.4	1.5	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御了承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

暑さに負けない食卓の工夫

月齢の小さい子どもほど、気候が食欲に影響しやすいと言われます。食事が減ると夏バテしやすくなります。工夫してしっかり食べましょう！



★しっかりお腹を空かせる★

おいしい食事の基本です。間食は時間を決め、食前には避けましょう。暑いからと冷たいジュースなどをちょこちょこ飲んでいるとお腹が空きにくくなるので気をつけましょう。



★食事中の飲み物に注意★

食事前や食中にたっぷり水分を摂ってしまうと、食事がなかなか進まないことも。食事の水分は必須ではありません。飲む場合も、がぶ飲みしないよう注意しましょう。



★1品で具たくさんがおすすめ★

暑くて食事に集中できない時は、1品でたんぱく源も野菜も摂れる具たくさんメニューがおすすめです。豚汁やカレー、肉じゃが、野菜オムレツなどはいかがですか？



令和8年7月 予定献立表(後半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
20	月			☀海の日☀					
21	火	牛乳 クッキー	ごはん	肉みそもやし こまつなサラダ 果物	牛乳 せんべい	332	13.7	1.4	大豆・大豆製品
						506	16.9	1.3	
22	水	飲むヨーグルト	ごはん	ハンバーグハワイアン きゅうりとコーンのゆかりあえ キャベツスープ ごま塩	牛乳 クッキー	328	16.2	1.8	緑黄色野菜
						469	19.2	1.5	
23	木	果物	ごはん	マーボーなす スパゲティサラダ 果物	牛乳	362	17.7	1.4	魚介類
					以上児:枝豆 未満児:せんべい	472	15.8	1.1	
24	金	果物	ごはん	夏やさいのポークカレー アスパラくんサラダ 果物	飲むヨーグルト	354	12.6	2.2	海藻類
					せんべい	462	14.6	1.8	
27	月	牛乳 せんべい	ごはん	厚揚げのミートソース煮 わかめの甘酢あえ もやしの中華スープ	牛乳	266	11.9	1.8	緑黄色野菜
					クッキー	421	15.3	1.6	
28	火	牛乳 クッキー	ごはん	魚の照り焼 じゃがいものカレーきんぴら 鶏ごぼう汁	牛乳	262	20.1	1.7	種実類(ごま等)
					せんべい	446	21.7	1.5	
29	水	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 変わりごま酢あえ ピーマン入りしそみそ	お茶	283	13.9	1.7	いも類
					おにぎり	432	16.3	1.5	
30	水	果物	ごはん	鶏肉の香り焼 磯香あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳	323	19.6	1.9	魚介類
					クッキー	418	19	1.5	
31	金	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のカレー揚げ 三色おひたし 花火汁 【夏祭り献立】		270	16.6	1.7	種実類(ごま等)
					ヨーグルト	434	19.1	1.5	

水分補給はこまめにしましょう

- ★のどが乾いく前に
夢中で遊んでいると、のどの乾きを忘れてしまうことも。
大人が時間を決めて水分を摂らせましょう。
- ★少量をこまめに
がぶ飲みは胃腸に負担になる場合もあります。コップ半分程度をこまめに摂るのがおすすめ。
- ★たっぷり汗をかいた時はミネラルも
普段は水がおすすめですが、たっぷり汗をかいたときは、スポーツドリンクなども上手に取り入れ、ミネラルも補給しましょう。



七夕お楽しみ献立



七夕は短冊に願い事を書いたり、そうめんを食べたりする風習がありますね。給食では、行事にちなんだお楽しみ献立を実施します。献立は施設ごとに異なります。季節のごちそうをみんなで楽しみましょう。

お星様ツナサラダ

- 【材料 4人分】
- ★キャベツ 大葉2枚
 - ★きゅうり 1/2本
 - ★乾燥わかめ 大さじ1
 - ★ツナ缶 1/2缶
 - ★オクラ 3~4本
 - ★油 小さじ1
 - ★酢 小さじ1
 - ★塩 2つまみ
 - ★こしょう 2ふり



【作り方】

- ①キャベツ、きゅうりをせん切りにする。乾燥わかめを戻す。
- ②オクラはゆでて輪切りにする。
- ③ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①とツナ缶を入れて和える。
- ④皿に盛り付け、②を飾る。



夏祭り献立



31日~の三条夏祭りを楽しみにしている方も多いでしょう。祭りにちなみ、花火汁などを取り入れた“夏祭り献立”を実施します！お楽しみに♪