



給食だより 7月号



宗教法人法性寺 道場保育園

2026 (令和 8)年 7月1日

暑い夏の到来です。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏バテを防ぐ！食事ポイント

- ① 偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりではスタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ② ビタミンB群、Cを多く
夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- ③ 冷たい物ものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



行事食メニュー セタ(7/7)

【給食】ちらし寿司(鮭入り)・天の川風清まし汁・すいか

【おやつ】牛乳・きらきらゼリー



誕生日会メニュー(7/24)

【給食】十六穀米・あじのトマト煮・きのこベーコンのサラダ・コーンと野菜のスープ・すいか

【おやつ】牛乳・黒みつ豆乳プリン



《レシピ紹介》

鶏肉の酢じょうゆ煮

子ども2人 大人2人分

食欲が落ち気味な暑い時期、お酢でさっぱりと仕上がります。
ぜひ、お試しください♪

材料

・鶏モモ肉	320g
・しょうが	一かけ
・揚げ油	適量
・米酢	大さじ1
・こいくち醤油	大さじ1
・三温糖	小さじ2
・米粉	大さじ2
・片栗粉	大さじ2

作り方

- ① しょうがをすりおろし、しょうが汁で鶏肉をつける。
- ② ①を米粉と片栗粉を合わせたものをまぶして油で揚げる。
- ③ 酢、醤油、砂糖を鍋に合わせてひと煮立ちさせる。
(味が濃い場合は水を少量加えて調整してください。)
- ④ ②を③に加え、絡めて完成！

2026 年度 7 月献立表

◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
昼 食	標準時間外延長おにぎり 月・水　わかめ 火・木　昆布 金　ゆかり		麦ご飯 厚揚げのケチャップ煮 キャベツとツナの甘酢あえ 須磨のりの清まし汁 国産野菜ゼリー	さっぱりごはん 豚肉となすのなべしき きゅうりとささみのマヨネーズ炒め 中華スープ フルーツ (すいか)	麦ご飯 魚の照り焼き (はまち) かぼちゃチップス 人参しりしり 豆腐とおくらの味噌汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト　ソファール	鶏どんぶり 豆腐とわかめの清まし汁	
			牛乳 菜飯焼きおにぎり	牛乳 じゃがいもビスケット	牛乳 きな粉パンケーキ	おこめせん 野菜スナック	
3 時							
		6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
昼 食		麦ご飯 照り焼きおからハンバーグ 春雨サラダ (マヨネーズ味) 切り干し大根の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	ちらし寿司 (鮭入り) 天の川風清まし汁 フルーツ (すいか)	麦ご飯 カレー肉じゃが もやしの酢の物 きのこ豆苗のスープ 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト　ソファール	麦ご飯 鶏肉の酢じょうゆ煮 あらめの煮物 小松菜と豚肉の味噌汁 国産野菜ゼリー	麦ご飯 アジの竜田揚げ にんじんスティック さっぱりポテトサラダ 冬瓜とトマトのスープ 元気ヨーグルト　ソファール	マーボー丼 千切りスープ
		牛乳 にんじんパン	牛乳 きらきらゼリー	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 にんじんもち	さくふわせんべい ポテトチップス
3 時							
		13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
昼 食		夏野菜カレー キャベツの昆布和え フルーツ (すいか)	麦ご飯 いわしのさっぱり煮 (梅) じゃが芋と鶏肉の煮物 モロヘイヤとなめこの味噌汁 無添加かつおふりかけ 国産野菜ゼリー	麦ご飯 こうや豆腐の炒り煮 揚げ野菜サラダ 豚肉ととうがんのスープ 元気ヨーグルト　ソファール	麦ご飯 チキン南蛮 じゃがいもとピーマンのごま 豆腐ときこのすまし汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 かれいの甘酢あんかけ ビーフンサラダ あおさの味噌汁 元気ヨーグルト　ソファール	チキンライス 野菜スープ
		牛乳 マーマレードケーキ	牛乳 シチンとコーンの焼きおにぎり	牛乳 人参ホットケーキ (米粉)	牛乳 わらびもち	牛乳 スイートパンプキン	ふわふわチップ (じゃが芋) ポテトチップス
3 時							
		20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
昼 食		麦ご飯 豚肉のケチャップ焼き にんじんサラダ 小松菜と生揚げの味噌汁 元気ヨーグルト　ソファール	麦ご飯 あじのカレー揚げ にんじんスティック 冬瓜と豚肉の味噌煮 夏野菜の清まし汁 栄養ふりかけ 国産野菜ゼリー	麦ご飯 タッカンジョン ピーマンのソテー 小松菜ともやしのナムル もずくスープ 元気ヨーグルト　ソファール	十六穀米 ヒラメのトマト煮 ズッキーニのソテー きのこベーコンのサラダ コーンと野菜のスープ フルーツ (すいか)		
		牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 きなこボーロ	牛乳 肉味噌焼きおにぎり	牛乳 黒みつ豆乳プリン		
3 時							
		27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
昼 食		麦ご飯 豚肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 おくらとなすの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	はまちの立田揚げ丼 けんちん汁 (鶏肉) 元気ヨーグルト　ソファール	麦ご飯 鶏のすぶた風 モロヘイヤのスープ 国産野菜ゼリー	麦ご飯 マーボーなす キュウリとわかめの酢の物 トマトとえのきの清汁 フルーツ (すいか)	麦ご飯 鮭のごま味噌焼き にんじんスティック 洋風炒り豆腐 実だくさんのスープ 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト　ソファール	
		牛乳 ちんすこう (米粉)	牛乳 チヂミ	牛乳 レーズンケーキ	牛乳 人参入り焼きおにぎり	牛乳 かぼちゃかん	
3 時							