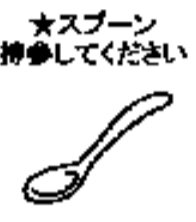


令和8年度 7月 幼児食献立表

今月の目標: 身体がよろこぶ水分補給を!

* はセンター調理、○は園での調理です。 ※混合汁の成分→かつお、さば、いわしの割り溜

月	19	27	火	14	28	水	1	15	29	木	2	16	30	金	3	17	31	土	4	18	
かつおカツ	かつお パン粉	小麦粉 塩 油	八宝菜	豚肉 白菜 人参 豆苗 片栗粉	太もやし 人参 砂糖 しょうゆ 油	豚キーマカレー	豚ミンチ 人参 じゃがいも カレールウ 黒塩バター	玉ねぎ 水菜大豆 トマト缶 カレー粉	赤魚 みりん だし(昆布・混合汁)	砂糖 しょうゆ 塩	鶏肉 人参 ごぼう ごま油	ごぼう 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	鶏肉 人参 ごぼう ごま油	鶏肉 人参 しょうゆ ごま油	鶏肉 人参 しょうゆ ごま油	鶏肉 人参 しょうゆ ごま油	鶏肉 人参 しょうゆ ごま油	鶏肉 人参 しょうゆ ごま油	うどん キャベツ しめじ 鶏がらだし みりん	鶏肉 人参 ねぎ しょうゆ ごま油	
五豆	水菜大豆 こんにゃく ごぼう 砂糖 だし(昆布・混合汁)	えだまめ 人参 昆布 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	ひじき 人参 しょうゆ ごま油	ひじき 人参 しょうゆ ごま油	ひじき 人参 しょうゆ ごま油	夏野菜サラダ	レタス トマト きゅうり コーン缶 砂糖 塩	きゅうり パプリカ ブロッコリー しょうゆ ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	ブロッコリー 人参 ごぼう ごま油	
ほうれん草	ほうれん草 人参 しょうゆ ごま油	ひじき 人参 しょうゆ ごま油	ひじき 人参 しょうゆ ごま油	ひじき 人参 しょうゆ ごま油	ひじき 人参 しょうゆ ごま油	中華スープ	豆腐 人参 太もやし 鶏がらだし ごま油	にら しいたけ いりごま しょうゆ ごま油	豆腐 人参 太もやし 鶏がらだし ごま油	にら しいたけ いりごま しょうゆ ごま油	豆腐 人参 太もやし 鶏がらだし ごま油	にら しいたけ いりごま しょうゆ ごま油	豆腐 人参 太もやし 鶏がらだし ごま油	にら しいたけ いりごま しょうゆ ごま油	豆腐 人参 太もやし 鶏がらだし ごま油	にら しいたけ いりごま しょうゆ ごま油	豆腐 人参 太もやし 鶏がらだし ごま油	にら しいたけ いりごま しょうゆ ごま油	豆腐 人参 太もやし 鶏がらだし ごま油	にら しいたけ いりごま しょうゆ ごま油	豆腐 人参 太もやし 鶏がらだし ごま油
マヨネーズ	マヨネーズ 食パン しらす	マヨネーズ 刻みのり	オレング	オレング	オレング	のりごまクラッカー	小麦粉 青のり ベーキングパウダー	いりごま 油 塩	小麦粉 青のり ベーキングパウダー	いりごま 油 塩	小麦粉 青のり ベーキングパウダー	いりごま 油 塩	小麦粉 青のり ベーキングパウダー	いりごま 油 塩	小麦粉 青のり ベーキングパウダー	いりごま 油 塩	小麦粉 青のり ベーキングパウダー	いりごま 油 塩	小麦粉 青のり ベーキングパウダー	いりごま 油 塩	小麦粉 青のり ベーキングパウダー
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さば	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)	さば だし(昆布・混合汁)
じゃがいも	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)	じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合汁)
小松菜	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油	小松菜 人参 しょうゆ ごま油
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
米粉クッキー	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス	米粉クッキー 米粉 三温糖 卵 バニラエッセンス
食パン	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳



＝身体がよろこぶ「水」の飲み方＝(子どもの水分補給)

- ①飲むタイミングは? → のどがカラカラになる前に少し飲回して飲むことが基本です。
- ②どのくらい飲ませたらいい? → コップ半分から1杯(150ml)くらいをこまめに飲むことが体への負担が少なく吸収されやすい。
- ③何を飲ませたらいい? → 日常生活での水分補給は水や麦茶が最適です。(スポーツドリンクには糖分が含まれている為、ひかえる)

POINT

※ 時間を決めてこまめに飲む ※

＝子どもの一日の水分摂取時間＝

朝起床後	朝ごはん	登園	活動	昼ごはん	午睡起き	おやつ	自由あそび	帰宅後	夜ごはん	風呂あがり	就寝前
------	------	----	----	------	------	-----	-------	-----	------	-------	-----

* 園では30分を目安に補給し、のどが渇けばその都度補給しています。



ひよんとのびる! 2、16、30日のメニューです

ルヴァンマシュマロサンド

(材料) 5個分
-ルヴァン(生菓類) 10枚
-マシュマロ 5個

- (作り方)
1. 耐熱皿にルヴァンを並べ、その上にマシュマロをのせる。
 2. 電子レンジで600W 20~30秒加熱する。
(水曜日はオーブン200℃ 2分) 加熱しています。
 3. マシュマロが熱いうちにルヴァンをのせて、はさんだら完成!