


2026年度7月 献立表  保育室ピア・ピア

日に日に暑さを感じるようになってきました。梅雨明けが待ち遠しいですね！夏はおいしい夏野菜がたくさん実ります。好き嫌いがわかる食材でもあります。が、おいし〜い!!も、きら〜い!!も、子どもたちに味わってもらえたらと思い、積極的に献立に取り入れています 



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 ・ 15 ・ 29	水	牛乳 おせんべい	ごはん ハンバーグ 茹で野菜 みそ汁	牛乳 キャロットマフィン	牛乳/豚肉 油揚げ/みそ	米/パン粉 油/上白糖 じゃがいも 薄力粉	たまねぎ/トマト缶 ブロッコリー にんじん/コーン	520 19.4 18.4
2 ・ 16 ・ 30	木	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 おかかチーズおにぎり たべる煮干し	牛乳/鶏肉 大豆水煮 チーズ/みそ かつお節 煮干し	米/上白糖 油/片栗粉	だいこん/にんじん いんげん/たまねぎ なす/バナナ	465 18.8 10.7
3 ・ 17 ・ 31	金	牛乳 ビスケット	ごはん さけフライ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 ツナじゃがチヂミ	牛乳/さけ さつま揚げ ツナ/みそ	米/パン粉 油/ごま油 薄力粉 じゃがいも	切干大根/にんじん しめじ/かぼちゃ こまつな	397 20.1 13.9
4 ・ 18	土	牛乳 おせんべい	焼きうどん ごま和え スープ	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳/豚肉 かつお節	うどん/油 ごま/米 上白糖	たまねぎ/にんじん ピーマン/切干大根 塩昆布	480 19.4 12.2
6	月	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐丼 中華スープ みかんヨーグルト	牛乳 ピザトースト	牛乳/豚肉 豆腐/みそ ヨーグルト チーズ	米/ごま油 上白糖 片栗粉 食パン	たまねぎ/にんじん もやし/みかん缶 ほうれんそう ピーマン	466 21.3 17.2
7 ・ 21	火	牛乳 ウエハース	ごはん さばのみそ煮 ひじき和え すまし汁	牛乳 7日：セタ☆そうめん 21日：冷やしそうめん	牛乳/さば 豆腐/みそ 鶏肉/かつお節	米/片栗粉 油/上白糖 そうめん	ひじき/にんじん もやし/こまつな オクラ/きゅうり コーン/しょうが	492 25.5 10.8
8 ・ 22	水	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 茹でとうもろこし みそ汁	牛乳 ひまわり寒天ゼリー バナナ	牛乳/鶏肉 みそ	米/上白糖 片栗粉/焼きふ とうもろこし	たまねぎ/キャベツ にんじん/長ねぎ グリーンピース/寒天 オレンジジュース ぶどうジュース/バナナ	492 20.3 9.5
9 ・ 23	木	牛乳 クッキー	夏野菜カレー マカロニサラダ	牛乳 わかめしらすおにぎり スティック人参	牛乳/豚肉 しらす干し	米/片栗粉 油/ごま マカロニ	かぼちゃ/たまねぎ なす/にんじん きゅうり/コーン わかめ	538 21 10.8
10 ・ 24	金	牛乳 ビスケット	鶏そぼろ丼 トマトサラダ みそ汁	牛乳 五平もち	牛乳/鶏肉 豆腐/みそ	米/上白糖 油/ごま	たまねぎ/キャベツ コーン/トマト/にら	445 16.1 14
11 ・ 25	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン じゃがいものバター焼き みそ汁	牛乳 おかかおにぎり	牛乳/ツナ かつお節 みそ	米/ごま油 じゃがいも バター/ごま	たまねぎ/にんじん グリーンピース	482 14.1 10
13 ・ 27	月	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん ホイコーロー 茹で枝豆 わかめスープ	牛乳 パインホットケーキ 添)パインシャーベット	牛乳/豚肉 みそ	米/ごま油 上白糖/片栗粉 薄力粉/バター	キャベツ/たまねぎ にんじん/ピーマン わかめ/えだまめ コーン/パイン缶	428 17.2 11.3
14 ・ 28	火	牛乳 ウエハース	食パン 鶏肉ビーフンソテー コンソメスープ	牛乳 じゃがいも包み揚げ	牛乳/鶏肉	食パン/ごま油 ビーフン/油 片栗粉 じゃがいも ぎょうざの皮	もやし/にんじん ピーマン/キャベツ コーン/なす	458 20 12.1

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、
麴(塩・しょうゆ)、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※完了期の朝おやつは麦茶と赤ちゃん菓子です。牛乳の提供は保護者と相談の上、進めていきます。

※昼食と午後おやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





7月 給食だより



☆7月7日 七夕の日☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

年に一度、織姫と彦星が天の川で会えるという伝説で知られる七夕。中国から伝来した行事と日本の神事『棚機(たなばた)』が合わさってきたとされています。

また、天の川に見立てたそうめんを食べると大病にならないとも言われています。そうめんは気温が高くなり食欲が低下してしまった時も、冷やしたそうめんとお汁でちゅるちゅると！子どもが食べやすいメニューです。

トマトやキュウリ、オクラなどの夏野菜と一緒に食べてもおいしいですね♪

7月7日、ピア・ピアの午後おやつは七夕をイメージした『七夕そうめん』の予定です。

具材のかたちや盛り付け方を工夫して、子どもたちに少しでも楽しい気分で食べてもらえたらと思います♪

★苦手な食材でも、かたち・大きさ・盛り付け方を変えたり「どれにする？」と子ども自身に選んでもらったりすると、食べてくれることがあります👍

どんな七夕そうめんかは
当日の写真をみてね📷
夏野菜では
きゅうりが出てくるよ🥒



夏の食べもの きゅうり

きゅうりは水分が約95%と非常に多く低カロリー、みずみずしい食感と青い香りが特徴の夏野菜です。

きゅうりの特徴

- カリウム むくみを予防する
摂り過ぎた塩分を体外へ出す働きがあり、むくみの解消に役立ちます。カリウムは汗と一緒に流出しやすいので夏はきゅうりで補給♪
- ビタミンK 骨を丈夫にする
骨の素となるカルシウムを骨に沈着させ、流出を防ぎます。さらに血液を凝固させる働きもあります。カルシウムと一緒に摂取すると、骨密度アップ♪
- ビタミンC 老化を抑え体を元気に！
抗酸化作用(老化原因の活性酸素を取り除く作用)があり体の老化予防に効果的。健康な肌を保ちます。



季節の食べものを食べて
暑い夏をのり越えよう！

ピア・ピアのメニューを簡単アレンジ 今月は マカロニサラダ



ピア・ピアのマカロニサラダを時短レシピにアレンジ！
電子レンジで作れます👉

＜準備物＞

- ・深めの耐熱容器 1ヶ
- ・水切りざる 1ヶ
- ・混ぜるボウル 1ヶ

＜食材＞ 2人分

- ・早ゆでマカロニ 20g
- ・水 マカロニが浸る量
- ・にんじん 14g
- ・きゅうり 14g
- ・コーン 14g
- ★マヨドレ(マヨネーズ)4g
- ★しょうゆ 1.2g
- ★すりごま1.2g

＜作り方＞

- ①耐熱容器にマカロニとマカロニが浸るくらい水を入れる。ふたなどはせず電子レンジ600wで早ゆでマカロニの茹で時間+1分加熱する。
- ②①加熱中に野菜類を食べたいかたちに切る(小さく切ると時短)。
- ③①加熱後、マカロニがたべやすい硬さになったら水気を切って混ぜるボウルに移す。空いた耐熱容器に②の野菜類を入れ、ラップをして1分加熱する。硬かったら追加加熱、軟らかくなら野菜の水気を切る。
- ④マカロニと野菜類、★マークの調味料を混ぜて完成！



ピア・ピアでは衛生面や食べやすさを考慮してきゅうりや調味料もすべて加熱して使用しています。きゅうりをお家で食べる時はよく洗ってそのまま生でもよいし、調味料も必ず加熱しなくてもよいと思います👉 しっかり噛んで飲み込めているか大人が見守ってあげてくださいね♪



大人も子どもも、暑い時は**水分補給がとても大切**です。熱中症対策にも有効で、適度な水分補給をすることは欠かせません。子どもたちはピア・ピアでたくさん身体を動かしています。朝おやつ、お散歩中、お昼などこまめに水分補給をしています。

どんなものを飲めばいいの？

- ・水
- ・麦茶(ノンカフェイン)



一度に大量に飲まなくて大丈夫！
ちょこちょこ飲みで！



- ・喉が渴いたと感じる前
- ・起床時
- ・外から帰ってきたら
- ・運動中や前後
- ・入浴の前後
- ・寝る前