



# 給食だより



# 7月の給食献立表

都合により献立の一部を変更する場合があります。

令和8年7月1日

日の里東保育園

	未 満 児 10時	給食	おやつ	赤	黄	みどり	
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える	
1	水	牛乳 りんご 赤米ごはん・冬瓜のスープ がんもどきの中華風うま煮	スキムミルク チーズ入り蒸しパン	乾燥若布・がんもどき・ス キムミルク・卵・牛乳・ピザ 用チーズ	米・赤米・サラダ油・ごま 油・三温糖・片栗粉・小麦 粉・ベーキングパウダー・ バター	冬瓜・えのき茸・人参・ゆで 筍・さやいんげん・干し椎 茸	
2 30	木	牛乳 オレンジ 玄米ごはん・夏野菜のポトフ 小松菜とツナの炒め物	牛乳 きな粉米粉クッキー	牛肉・ツナ・牛乳・きな粉・ 豆乳	米・玄米・サラダ油・コーン スターチ・米粉・ベーキン グパウダー・バニラエッセ ンス・三温糖	南瓜・玉ねぎ・人参・冬瓜・ 小松菜・キャベツ・コーン	
3	金	牛乳 バナナ 麦ごはん・豆腐と野菜の清汁 牛肉のつけ焼き	豆乳 ごまマフィン	木綿豆腐・鰹節・昆布・牛 肉・豆乳・卵・牛乳	米・麦・三温糖・サラダ油・ 片栗粉・小麦粉・ベーキン グパウダー・バター・黒す りごま・黒いりごま	小松菜・人参・大根・生姜・ ガーリックパウダー・玉ね ぎ・ピーマン	
4 18	土	牛乳 オレンジ 茄子のミートソーススパゲティ キャベツと胡瓜のサラダ・フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛ひき肉・豚ひき肉・粉 チーズ・粉寒天・牛乳	スパゲティ・オリーブ油・ウ スターソース・三温糖・ごま 油・せんべい	人参・茄子・玉ねぎ・ケ チャップ・トマトピューレ・ ガーリックパウダー・キャ ベツ・胡瓜・パイン缶・みか ん缶	
6 21	月 火	牛乳 バナナ 牛乳 すいか 麦ごはん・もずくスープ ムニエル・もやしのナムル	スキムミルク 南瓜サンド 牛乳 豆乳きな粉ビスケット	もずく・鰹節・昆布・白身 魚・スキムミルク・牛乳・き な粉・豆乳	米・麦・小麦粉・サラダ油・ 三温糖・ごま油・食パン・ バター・バニラエッセンス	人参・えのき茸・ねぎ・もやし・ にら・南瓜	
9 23	木	牛乳 オレンジ 赤米ごはん・具だくさん味噌汁 冬瓜のそぼろ煮	とうもろこし すいか	煮干し・味噌・鶏ひき肉・鰹 節	米・赤米・三温糖・片栗粉・ サラダ油	茄子・玉ねぎ・もやし・人 参・ねぎ・冬瓜・とうもろこ し・すいか	
10 24	金	牛乳 バナナ 夏野菜のキーマカレー オクラのサラダ	豆乳 かぼちゃ羹	牛ひき肉・豚ひき肉・豆乳・ 牛乳・粉寒天	米・サラダ油・カレールウ・ オイスターソース・マヨド レ・三温糖	玉ねぎ・茄子・人参・ズッ キーニ・にんにく・グリーン ピース・トマトカット缶・コー ン・ケチャップ・オクラ・胡 瓜・水菜・南瓜	
11 25	土	牛乳 オレンジ 五目冷やしうどん もやしの和え物・ヨーグルト	牛乳 せんべい	鶏肉・鰹節・昆布・ヨーグル ト・牛乳	干しうどん・三温糖・せん べい	人参・トマト・胡瓜・干し椎 茸・もやし	
13 27	月	牛乳 バナナ 麦ごはん・中華スープ 魚のおろし煮・トマト	スキムミルク りんごジャムサンド	乾燥若布・白身魚・スキム ミルク	米・麦・片栗粉・サラダ油・ 三温糖・食パン・りんご ジャム	玉ねぎ・人参・生姜・大根・ ねぎ・トマト	
14 28	火	牛乳 すいか 玄米ごはん・若布スープ チャプチェ	豆乳 黒糖蒸しパン	乾燥若布・牛肉・豆乳・味 噌・スキムミルク	米・玄米・ごま油・春雨・三 温糖・小麦粉・ベーキング パウダー・黒砂糖・サラダ 油	玉ねぎ・人参・もやし・ゆで 筍・生椎茸・胡瓜・にんにく	
15 29	水	牛乳 りんご 赤米ごはん・豚汁 ツナと野菜のシャッキリ炒め	スキムミルク オレンジゼリー	豚肉・油揚げ・煮干し・味 噌・ツナ・スキムミルク・粉 寒天	米・赤米・じゃが芋・ごま 油・三温糖・オレンジ ジュース	人参・ごぼう・系こんにゃ く・ねぎ・蓮根・キャベツ・干 し椎茸・ピーマン・みかん 缶	
16	木	牛乳 オレンジ 麦ごはん・野菜スープ から揚げ・春雨サラダ	牛乳 人参スコーン ホットドッグ(薔薇組のみ)	鶏肉・牛乳・豆乳プチパン・ ウインナー	米・麦・片栗粉・サラダ油・ 春雨・三温糖・ごま油・ホッ トケーキミックス	キャベツ・玉ねぎ・人参・パ セリ・生姜・にんにく・胡瓜・ レモン汁・ケチャップ	
17 31	金	牛乳 バナナ いりこ飯(香川名物)・清汁 豆腐とチーズの卵焼き・オクラのソテー	スキムミルク 黒糖入り甘食	いりこ・油揚げ・鰹節・昆 布・卵・木綿豆腐・ピザ用 チーズ・スキムミルク	米・サラダ油・黒砂糖・小 麦粉・ベーキングパウダー	人参・ごぼう・しめじ・玉ね ぎ・ねぎ・オクラ・パプリカ (黄)	
8 22	水	地産地消メニュー		若布ごはん(おにぎり)	豚ひき肉・ロースハム・木 綿豆腐・鰹節・しらす干し・ 乾燥若布	豆乳プチパン・片栗粉・ じゃが芋・三温糖・すりご ま・ごま油・米	玉ねぎ・小松菜・人参・ト マトカット缶・トマトピューレ・ ねぎ・レモン汁
	牛乳 りんご 豆乳パン ミートボールシチュートマト風味 中華風冷奴						
7	火	七夕・誕生日会メニュー		アイスクリーム 星型クッキー	昆布・きざみのり・木綿豆 腐・ツナ・アイスクリーム	米・三温糖・いりごま・春 雨・片栗粉・サラダ油・ごま 油・小麦粉・ベーキングパ ウダー・バター	人参・干し椎茸・ねぎ・玉ね ぎ・キャベツ・胡瓜・すい か・レモン
	牛乳 せんべい ちらし寿司・天の川スープ 豆腐ナゲット・キャベツのサラダ・すいか						



## 気持ちの良い排便で元気に過ごそう

毎日すっきりと排便するためには、日々の生活習慣が大切です。排便の回数には個人差がありますが、痛みやおなかの張りが見られる場合は、少し気にかけてあげたいですね。食事や生活リズムを整えながら、それぞれのお子さんに合った、無理のない排便習慣につなげていけると安心です。



### 1 食事は3食しっかりと

バランスよく食べ、2つの食物繊維を取り入れよう。

#### 水溶性食物繊維

水分を抱え込み、便をやわらかく整える  
すべりを良くして、スムーズな排泄へ

●海藻類・果物・こんにゃく など

#### 不溶性食物繊維

便のかさを増やし、腸に刺激を与える  
リズムのよい排便をサポート

●穀類・いも類・野菜・きのこ類 など

★「やわらかくする力」+「押し出す力」どちらもそろって、

気持ちのよい排便

### 2 水分をこまめに

子どもは水分不足になりやすいため、お茶や水をこまめに飲むことも意識したいポイントです。特に朝起きてすぐコップ一杯の水を飲むと、腸が刺激され、排便につながりやすくなります。



### 3 腸内環境を整える

プロバイオティクスとプレバイオティクスをとり、腸内にすむ細菌全体のバランスを良好に保つことが大切です。

★善玉菌を「入れる」+「育てる」

#### プロバイオティクス

健康に有用な作用をもたらす生きた  
善玉菌

●ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆 など

#### プレバイオティクス

腸内の善玉菌のエサになり、  
増やす働きをする成分

●オリゴ糖を含む食品・食物繊維 など

### 4 体を動かす

よく遊ぶことで、食事・睡眠・排便のリズムが整います。運動不足が続くと、腹筋が低下し、大腸のぜんどう運動も低下してしまいます。



### 5 トイレの習慣づくり

トイレは決まった時間に、落ち着いた気持ちで座る習慣づけが大切です。早寝早起きを心がけると、朝の時間にゆとりが生まれます。

### 今月のご当地名物給食・おやつは

香川県の名物「いりこ飯」です。瀬戸内海は古くからカタクチイワシの漁が盛んで、手早くできる漁師飯として発展したそうです。いりこから出る絶品のだしと旨味を米が吸い込み、骨ごと食べられるため栄養満点です。

今回は17・31日の給食に登場します♪

### 今月の宗像育ちの食材は

「米・赤米・玄米・味噌・きな粉・玉ねぎ・じゃが芋・

とうもろこし(赤色)」です。