

7月 給食献立予定表

令和6年度
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	月	スタミナごはん きんぴらごぼう かつお和え	牛乳 スキムミルク	豚肉 ひじき 牛肉	人参 ごぼう ピーマン キャベツ ほうれん草 もやし	米・麦	ミルクココア 菓子
2	火	コッペパン ささみのマヨネーズ焼き 春雨の中華サラダ たまごスープ	牛乳 卵	ささみ ハム	人参 玉ねぎ えのき茸 春雨 トマト きゅうり	コッペパン	★カルピスゼリー 菓子
3	水	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え キャベツのみそ汁	牛乳 スキムミルク	ホキ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
4	木	ごはん 煮魚 いんげんのごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら 油あげ	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 さやいんげん 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	スキムミルク クッキーパン
5	金	★七夕ランチ わかめごはん 七夕そうめん ハムカツ 酢の物	牛乳 卵	わかめ ハム ちくわ カニかまぼこ	きゅうり 人参 ミニトマト 葱 キャベツ	米・麦 そうめん	アイスクリーム
8	月	おにぎり ささみのごまフライ なすとかぼちゃの具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	ささみ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ なす かぼちゃ じゃがいも キャベツ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
9	火	ごはん 豚肉の生姜焼き たまごサラダ 野菜スープ	牛乳 卵	豚肉 ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	米・麦	★フルーツポンチ
10	水	夏野菜ハヤシライス トマトときゅうりのサラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 カニかまぼこ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ トマト さやいんげん なす キャベツ レタス きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
11	木	コッペパン パンプキンコロケ ミックスサラダ わかめのたまごスープ	牛乳 卵	牛ミンチ ハム わかめ	かぼちゃ じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり りんご	コッペパン スパゲティ	★アイスパン 菓子
12	金	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え 黒豆煮 人参ときのこのすまし汁	牛乳	鮭 黒豆	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
16	火	チキン照り焼き丼 じゃこの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 卵	鶏肉 のり ちくわ しらす干し 豆腐 わかめ	きゅうり キャベツ 人参	米・麦	★ゆでとうもろこし
17	水	夏野菜カレー ごま風味サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	合びきミンチ ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも なす かぼちゃ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	スキムミルク 菓子
18	木	ロールパン 冷やし中華 ひじきサラダ	牛乳 スキムミルク	焼き豚 ひじき するめ	きゅうり もやし プチトマト キャベツ 人参	ロールパン 中華麺	★手作りヨーグルト 菓子
19	金	ごはん 魚の風味揚げ わかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 スキムミルク	さわら わかめ しらす干し	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
22	月	コッペパン ミートボール ツナサラダ 五目スープ	牛乳 卵	牛豚ミンチ ツナ カニかまぼこ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 干椎茸	コッペパン	ぶどうゼリー 菓子
23	火	ごはん 鮭の照り焼き かぼちゃの煮物 酢の物 わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 ちくわ カニかまぼこ わかめ 油あげ	かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 葱	米・麦	スキムミルク ★ずももジャムサンド
24	水	★おたのしみランチ ツナごはん 白身フライ 春雨サラダ オニオンスープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 卵	ツナ ホキ ハム	人参 春雨 きゅうり りんご レタス 玉ねぎ	米・麦	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子
25	木	ごはん そぼろ煮 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ ほうれん草 もやし	米・麦	スキムミルク 菓子
26	金	コッペパン ポークビーンズ サラダスパ	牛乳 スキムミルク	豚肉 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ きゅうり トマト	コッペパン スパゲティ	スキムミルク 菓子
29	月	ごはん 冷しゃぶ 昆布和え なすのみそ汁	牛乳	豚肉 塩昆布 油あげ	レタス キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ なす 葱	米・麦	ジョア 菓子
30	火	コッペパン トンカツ かぼちゃサラダ 人参スープ	牛乳 卵	豚肉 ハム	かぼちゃ じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	コッペパン	★おにぎり
31	水	ごはん 魚のみそ煮 いそべ和え じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ のり 油あげ	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	ミルクココア 菓子

☀ 熱中症に注意！こどもの特徴



- 1. 体温や血圧の調節がうまくできない**
身体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに影響を受けやすいです。
- 2. 照り返しの影響を受けやすい**
身長が低く地面からの照り返しの熱の影響で、大人が感じるよりも高温の環境となっています。
- 3. 暑さに気づきにくい**
自発的な水分補給や衣類の調節が一人では難しいので、のどの渇きに気づかず脱水症状が起こりやすいです。
- 4. 大人より症状の悪化が早い**
体内水分量の割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で症状が悪化しやすいです。

☆「こまめな水分補給」「早寝早起き」「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけましょう。

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

とうもろこし



とうもろこしには
実の数だけある長いひげ
や緑の皮がついてるんだ
よ！実際に見てみよう！

6月から9月の夏の時期が旬です。
主な栄養素は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、
カリウム・マグネシウムなどのミネラル、食物繊維を
バランスよく含んでいます。自然な甘みがあり、夏
のおやつに最適です！

園では食材にふれる機会を大切にしています。
16日（火）のおやつで登場しますが、4、5歳児さん
に皮むきのお手伝いをさせていただく予定です。