

市立保育所給食7月分予定献立表

令和8年度

*行事等により献立を変更する場合があります。

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ	
1	水	ヨーグルト		わかめうどん、かぼちゃ天ぷら、ナムル	牛乳、フレンチトースト	ごはん
2	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(さつまいも)、ひき肉信田巻き、ごま和え	ジュース、菓子	ごはん
3	金	牛乳、菓子	食パン	コンソメスープ、鶏チリソース風、ビーンズサラダ、ジャム	牛乳、かぼちゃ団子	パン
4	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(だいこん)、肉豆腐、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
6	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまご)、和風ドライカレー、かみかみサラダ	牛乳、揚げパン	ごはん
7	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(かぼちゃ)、煮しめ、納豆和え	麦茶、アイス風デザート	ごはん
8	水	ヨーグルト		しおラーメン、シューマイ、中華きゅうり	牛乳、スイートポテト風	ごはん
9	木	牛乳、果物	ごはん	ハヤシチュー、トマトサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
10	金	牛乳、菓子	食パン	春雨スープ、メンチカツ、ブロッコリーサラダ、ジャム	麦茶、冷やしうどん	パン
11	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまねぎ)、すき焼き風、花かつお和え	牛乳、菓子	ごはん
13	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(かぶ)、チンジャオロース、かぼちゃ甘煮、ふりかけ	牛乳、とうふドーナツ	ごはん
14	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(じゃがいも)、みそ焼肉、ごま酢和え	牛乳、菓子	ごはん
15	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつま芋天ぷら、味噌マヨネーズ和え	牛乳、にんじんパンケーキ	ごはん
16	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(ほうれんそう)、やきとり風、大根サラダ	牛乳、菓子	ごはん
17	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、鮭ざんぎ、ジャーマンポテト、ジャム	ヨーグルト、フルーツ盛り合わせ	パン
18	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(ごぼう)、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛乳、菓子	ごはん
20	月			海の日		
21	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(なめこ)、手作りナゲット、おかか和え	牛乳、菓子	ごはん
22	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、スティック野菜	牛乳、さつま芋包み揚げ	ごはん
23	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(はくさい)、さば味噌煮、ひじききんぴら、トマト	牛乳、菓子	ごはん
24	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、豆腐ハンバーグ、コロコロサラダ、ジャム	ミロ、クラッカーサンド	パン
25	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(とうふ)、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛乳、菓子	ごはん
27	月	牛乳、菓子	ごはん	わかめスープ、ピピンパ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
28	火	牛乳、果物	ごはん	夏野菜カレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
29	水	ヨーグルト		きつねうどん、ささみフリッター、マセドアンサラダ	麦茶、焼きおにぎり	ごはん
30	木	牛乳、果物	ごはん	かぶのスープ、麻婆豆腐、春雨サラダ	ジョア、菓子	ごはん
31	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、高野豆腐トマト煮、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	パン

◆◆ 体に大切な水分補給 ◆◆

暑さが増すこの時期は、体温調節のためにたくさん汗をかきます。上手な水分補給で、元気に夏を乗り切りましょう。



★水分補給のポイント

①水分補給の回数を増やしましょう

水分をこまめに補給しましょう。
小さな子どもは、熱が体にもりやすいため、水分が不足するとめまいや発熱などの症状を招きます。

②少量ずつ飲みましょう

一度に大量のお水を飲むことは避けましょう。
飲み過ぎは、消化能力を低下させて食欲不振を招きます。

③甘い飲み物は避けましょう

甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させるため、空腹感が感じにくくなります。食事やおやつの時間以外の水分補給は「水」や「お茶」を選びましょう。

食中毒を予防しよう!



暑くなると食中毒の危険が増えます。
食中毒予防の基本は手洗いです。
せっけんをつけて、爪や指の間、手のひら、手首などをしっとり洗いましょう。
洗った後は、乾いた清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。

＜ 主食持参の際に注意してください! ＞

- ごはんは朝、炊いたものを使用しましょう。
- 冷めてから、フタをしましょう。
- 弁当箱はきれいに洗い、よく乾燥させたものを使用しましょう。

予定献立表による摂取予定栄養量(7月分・月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	515	21.3	15.9
以 上 児	小樽市目標値 (副食分)	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 (副食分)	422	20.3	17.8