



献立予定表

給食だより

目標

暑さに負けずしっかり食べましょう。



2026.7

月		火			水		木		金	
ちゅうりっぷ組のおやつ（9：30）										
		1 麦茶 メロン	2 麦茶 ビスケット	3 麦茶 星たべよ	1 さけ しおや 鮭の塩焼き キャベツのツナサラダ 味噌汁 		2 チヂミ わかめの酢のもの スープ ジョア風ヨーグルト まがりせんべい		3 とりにく みそ や 鶏肉のゴマ味噌焼き だいこん 大根と こまつな あ もの 小松菜の和え物 味噌汁 	
6 牛乳 食パン	7 麦茶 せんべい	8 麦茶 キウイ	9 麦茶 クッキー	10 麦茶 オールシーズン	③ プリン				③ バナナケーキ	
13 牛乳 コーンフレーク	14 麦茶 ヨーグルト	15 麦茶 バナナ	16 麦茶 せんべい	17 麦茶 クッキー						
20	21 ミロ せんべい	22 麦茶 ミニゼリー	23 麦茶 ビスケット	24 麦茶 こつぶっこ						
27 牛乳 コーンフレーク	28 麦茶 ヨーグルト	29 麦茶 スイカ	30 麦茶 ボーロ	31 麦茶 クッキー						
6 にく 肉うどん ほうれん草の ゴマ和え バナナ むぎちや 麦茶 〇わかめおにぎり		7 ハンバーグ ポテトサラダ 七タスープ ③ たなばたにそう 〇七タ二層ゼリー			8 じゃがいもそぼろ煮 あおな おうこん あ 青菜の黄金和え チーズ ③ パピコ		9 うめ はん 梅じゃこご飯 とり なつやさい てん 鶏と夏野菜の天ぷら 味噌汁  フレンラッシー ミレービスケット		10 なつやさい 夏野菜の キーマカレー ゆで卵 サラダ ③ 〇りんごのパンケーキ	
13 めん ジャージャー麺 オリヴィエサラダ スープ  むぎちや 麦茶 〇ゆかりおにぎり		14 ヤンニョムチキン スパゲティサラダ 野菜スープ ③ えだまめむ 〇枝豆 蒸しパン			15 にくだんご 肉団子 キャベツ・みかん缶 ようふう 洋風スープ ③ ポッキンフルーツ		16 とひうお 飛魚のフライ やさい しょうゆ あ 野菜の味噌醤油和え 味噌汁 ストロベリーヨーグルト ビーバー		17 ミートボールチュー わふう 和風ツナサラダ パン  ミロ 〇マカロニあべかわ	
20 海の日 (休園) 		21 つくね ひじきと 枝豆のサラダ コンソメスープ ③ パピコ			22 おやこどん 親子丼 やさい なつとうあ 野菜の納豆和え 具沢山味噌汁 ③ こめこ 〇米粉のドーナツ		23 スコッチエッグ ほうれん草サラダ スープ ケーキ ③ スイカ 		24 とりにく とうふ にもの 鶏肉と豆腐の煮物 こまつな あ 小松菜の味噌和え ベビーシュー ヤクルト 〇クッキー	
27 やきそば コロコロサラダ ポテトスープ むぎちや 麦茶 〇かつお節とゴマの おにぎり		28 カレーコロッケ キャベツの和え物 味噌汁 ③ 〇アップルポテト			29 どん プルコギ丼 はるさめ すのもの 春雨の酢のもの なめこ汁 		30 いそべあ カレーの磯部揚げ はくさい うめあ 白菜の梅和え 豚汁 ブルーベリーヨーグルト ぼたぼた焼き		31 たの お楽しみロールパン ブロッコリーの ゴマドレサラダ スープ  ③ ポッキンフルーツ	

夏が旬の野菜 ピーマン&パプリカ

ピーマンは、別名を甘唐辛子といい、唐辛子の中の辛くない品種を改良して作られたものです。カラーピーマンの中で、大きく肉厚でベル型をしたものを「パプリカ」と呼びます。色の違いは、含まれるポリフェノールの種類の違いです。パプリカは、ピーマンと同じようにビタミンC、B-カロテンなどが豊富ですが、ピーマンに比べるとパプリカの方が多く含まれています。

毎週火曜日はお弁当箱の日です。今月は、7日、14日、21日、28日です。忘れないようおねがいします。

苦手な子どもも食べやすくなる工夫

ピーマンは、油分と合わせると食べやすくなり、カロテンの吸収率も高まります。夏野菜カレーやチーズと一緒に肉巻きにしたり、肉詰めにしたりと、食べやすくなります。

夏が旬の野菜には、ピーマンの他にも、とうもろこしやトマト、きゅうり、なす、オクラなど、いろいろなものがあります。旬の時期に、さまざまな夏野菜をおいしく味わいましょう。