7月 ぱくぱくだより

あおばこども園
2026（令和8）年給食だより

気温もぐんぐん高くなり、本格的な夏の季節がやってきます。汗をたくさんかき、体力を消耗しやすくなるので体調管理にも気を付けていきましょう。

一日を元気に過ごすためにも、早寝早起きをし、朝ご飯をしっかり食べてきましょう。

夏野菜のパワーを味方につけよう！

☆ビタミンA・C・Eが勢ぞろい！

ピーマン・かぼちゃ・トマトなどの夏野菜は免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

☆赤いパワー「リコピン」

トマトのリコピンは、強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

☆水分補給も野菜から！

きゅうりやなすは約90％以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体の熱を逃がす役割をします。

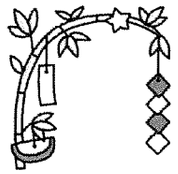
献立の紹介

野菜入りチキンナゲット

材　料	分量（5人分）
鶏ミンチ	200ｇ
玉ねぎ	150ｇ
人参	50ｇ
小麦粉	大さじ2.5
卵	25ｇ
塩	0.5
しょうゆ	小さじ1
揚げ油	敵量
ケチャップ	少々

✿作り方✿

① 玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
② ①と鶏ミンチ・小麦粉・卵・塩・しょうゆを混ぜ合わせこねる。
③ 鍋に油を熱し、適当な大きさに、スプーンなどですくって入れ、揚げる。
④ お皿に盛り付け、ケチャップをかける。



日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	水	チーズカナッペ	マーボー豆腐丼、中華和え、パインアップル	もちもちチヂミ
2	木	オレンジ蒸しパン	なすと豚肉のみそ炒め、チーズポテト、スイカ	ココアゼリー
3	金	セサミトースト	魚のカレー焼、ごま酢和え、麸のみそ汁	レモンケーキ
4	土	たべっこどうぶつ	炒め豆腐、ごまきゅうり、オレンジ	
6	月	黒糖蒸しパン	鶏肉の照り焼き、小松菜とひじきの和え物、じゃがいもの煮付 バナナ	ピザトースト
7	火	おせんべい	七夕そうめん、焼きポテト、七夕ゼリー	コーンピラフ
8	水	チーズパイ	焼魚、なすのしぎ焼き、かぼちゃの甘煮、スイカ	ソーセージボール
9	木	レモンラスク	牛レバーのごまみそ和え、にらたま、すまし汁	フルーツポンチ
10	金	りんご寒	さばのソース煮、野菜サラダ、キウイ	コーン蒸しパン
11	土	ぽんすけ	鶏肉のいなか煮、小松菜の浸し、オレンジ	
13	月	スティックパン	豆腐とひき肉のトマト煮、スティックきゅうり、バナナ	かぼちゃのブラウニー
14	火	セサミパイ	ひじきのオムレツ、ケチャップ炒め、茹オクラ、パインアップル	野菜ジュース ゼリー
15	水	ジャムサンド	魚の照り焼き、じゃがいものきんぴら、みそ汁	きなこ入り豆乳 蒸しパン
16	木	ヨーグルト和え	焼きそば、塩もみきゅうり、オレンジ	フレンチトースト
17	金	あられ麸	魚の竜田揚げ、茹野菜、かぼちゃの煮付、バナナ	納豆チャーハン
18	土	シガーフライ	じゃがいもの磯煮、キャベツときゅうりの酢の物、オレンジ	
21	火	グレープ寒	魚のゆかり天ぷら、切り干し大根の酢の物、人参の甘煮、バナナ	ちんすこう
22	水	おせんべい	**♦お楽しみ献立♦ミートローフ、ジャーマンポテト、スティックきゅうり、スイカ**	ブルーベリーマフィン
23	木	きな粉ラスク	肉じゃが、きゅうりとなすの即席漬け、キウイ	豆乳くずもち
24	金	じゃがいも オーブン焼き	高野豆腐の卵とじ、小松菜のごま和え、バナナ	梅ごはん
25	土	さやえんどう	鶏肉のカレー焼、短冊サラダ、粉ふきいも、オレンジ	
27	月	蒸しパン	魚のみそ焼、ピーマンとじゃこのしょうゆ炒り、バナナ	パルミエ
28	火	クラッカー ジャムサンド	野菜入りチキンナゲット、野菜ソテー、トマト、パインアップル	マーマレードトースト
29	水	マカロニの あべかわ風	鮭のさざれ焼き、ナムル、人参の甘煮、コンソメスープ	じゃがいももち
30	木	じゃこのせ トースト	なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ、小松菜のごま和え バナナ	レモンチキンライス
31	金	シュガーパイ	魚のトマトサラダ、青のりポテト、オレンジ	みかんゼリー