きゅうしょくだより

足近保育園　令和８年６月26日

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を養いましょう。給食室でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。

～新メニュー紹介～

〈じゃがいものカントリー煮　４人分（子ども８人分）〉

豚もも肉（薄切り）	120ｇ	
じゃがいも	350ｇ	（大２個）
にんじん	100ｇ	（中 1/2 本）
玉ねぎ	100ｇ	（中 1/2 本）
油	7ｇ	（大さじ 1/2）
バター	7ｇ	（大さじ 1/2）
水	110ｍｌ	（1/2 カップ）
コンソメ	2ｇ	（小さじ 3/4）
A ケチャップ	30ｇ	
A ウスターソース	8ｇ	
A 砂糖	8ｇ	

① 豚もも肉は一口大に切る。
② じゃがいもは一口大に切る。にんじんは乱切りにする。玉ねぎは 2～3 ㎝角に切る。
③ 鍋に油とバターを熱し、にんじん・玉ねぎを炒め、豚肉を加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいもを加えてさらに炒め、水・コンソメを加え煮込む。
④ ほぼ火が通ってきたら、調味料 A を加えて煮汁が少なくなるまで煮込む。

～カントリー煮とは？～

ケチャップやソースで味付けされた洋風の肉じゃがのことです。家にある食材で簡単に作れるので、ぜひ作って食べてみてください。

2026年7月 献立表　　足近保育園

日付	献立名	おやつ（◎は10時おやつ,☆は手作りおやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん,タンドリーチキン,きゅうりの浅漬け,味噌汁,ぶどうヨーグルト	◎牛乳,◎たべっ子ＢＡＢＹ 牛乳,磯辺揚げ（未満児：野菜ウエハース）	462 19.7 15.2
2 木	ごはん,鯖の味噌焼き,じゃがいものそぼろ煮,味噌汁,オレンジ	◎お茶,◎スティックチーズ 牛乳,☆じゃこトースト	474 18.5 12
3 金	ごはん,春巻き,ツナサラダ,味噌汁,もも缶	◎牛乳,◎バナナ リンゴジュース,サッポロポテト	477 10.1 6.9
6 月	チャーハン,焼き目付き餃子,きゅうりとトマトのサラダ,中華スープ,グレープフルーツ（未満児：オレンジ）	◎牛乳,◎ミニのりすけせんべい 牛乳,鈴カステラ	457 17.2 11.3
7 火	ごはん,星のハンバーグ,雷炒め,そうめん汁,マスカットゼリー	◎牛乳,◎さくさくチップやさい味 牛乳,☆じゃがいも餅	497 17.6 11.6
8 水	ごはん,鮭のタルタル焼き,こふき芋,トマト,大根のすまし汁,パイン缶	◎牛乳,◎☆豆乳餅 牛乳,きらきら星のパフ	372 17.5 11.7
9 木	茄子と鶏肉のカレーライス,チーズ,レタスサラダ,フルーツゼリー	◎牛乳,◎アンパンマンのソフトせんべい 牛乳,おむすびころりん（未満児：ウエハース）	487 14.3 16.7
10 金	食パン,チキンカツ,コーンサラダ,味噌汁,すいか	◎牛乳,◎国産りんごゼリー 幼児牛乳,こめぽんぱー,ミニハート（未満児：きなこせんべい）	381 20.8 8.7
13 月	ごはん,肉じゃが,ほうれん草のお浸し,味噌汁,バナナ	◎牛乳,◎かぼちゃボーロ 牛乳,ミレービスケット（未満児：豆花クッキー）	457 14.7 10.8
14 火	ごはん,麻婆茄子,トマト,中華スープ,もも缶	◎牛乳,◎☆蒸しパン 牛乳,ベジたべる（未満児：星っこ）	386 10.7 8.9
15 水	ロールパン,グラタン,ささみサラダ,コンソメスープ,国産りんごゼリー	◎牛乳,◎ベジタブルせんべい 牛乳,☆マシュマロサンド（未満児：カステラ）	606 23.5 24.8
16 木	二色ごはん（鶏そぼろ・炒り卵）,きゅうりの浅漬け,具だくさん味噌汁,オレンジ	◎牛乳,◎カルテツウエハース 牛乳,しるこサンド（未満児：きらきら星のパフ）	485 22.1 16.9
17 金	ごはん,野菜の天ぷら,レバーの醤油煮,味噌汁,すいか	◎牛乳,◎おせんべい（うさぎのしっぽ） 野菜ジュース,たべっこどうぶつ	430 12.9 12
21 火	ごはん,春雨の炒め煮,オクラのおかか和え,中華スープ,国産野菜ゼリー	◎牛乳,◎アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳,カルテツサブレ（未満児：ひじきせんべい）	409 14 10
22 水	ゆかりごはん,鰆しょうゆ漬け焼き,じゃがいものカントリー煮,味噌汁,いちごヨーグルト	◎牛乳,◎☆ホットケーキ 牛乳,かっぱえびせん	455 22.2 12.7
23 木	ごはん,きゅうりと豚の炒め物,茹で野菜,かきたま汁,オレンジ	◎牛乳,◎星っこ 牛乳,☆手作りゼリー	341 13.6 11.4
24 金	五目ごはん,肉団子甘酢あんかけ,きゅうりとオクラのサラダ,中華スープ,すいか	◎牛乳,◎バナナ 幼児牛乳,源氏パイ	447 17.9 11.7
27 月	ごはん,焼肉風炒め物,きゅうりの昆布和え,味噌汁,バナナ	◎牛乳,◎ミニのりすけせんべい 牛乳,豆乳ラスク,鉄入りたっぷりしらすくん（未満児：ベジタブルせんべい）	496 19.2 19.4
28 火	ごはん,鮭の味噌チーズ焼き,わかめの酢の物,味噌汁,オレンジ	◎牛乳,◎☆ジャムサンド 牛乳,さくさくチップやさい味	419 20.5 10
29 水	ごはん,鶏肉と高野豆腐の煮物,かぼちゃサラダ,味噌汁ファイバーヨーグルト	◎牛乳,◎アンパンマンのソフトせんべい 牛乳,ほうれん草ドーナッツ,未満児：小さなマドレーヌ	522 21.5 17.9
30 木	ごはん,青椒肉絲,厚焼き玉子,春雨スープ,もも缶	◎牛乳,◎かぼちゃボーロ 牛乳,☆マカロニきな粉	559 20.2 21.4
31 金	ロールパン,ミートソーススパゲッティ,ブロッコリーのサラダ,野菜スープ,すいか	◎お茶,◎ヨーグルト 幼児牛乳,おにぎりせんべい	528 23.5 16.1