

令和8年度 こども園・保育園用 7・8月 よていこんだてひょう

北方町給食調理場

月	火 7/21日	水 22日	木 23日	金 24日
	 こんにやくのいためもの ちくわのごまあげ うどん きつねうどんのしる	 ゆでとうもろこし スタミナどんのぐ しろごはん もずくじる	 ★ピーチゼリー キャベツのソテー カレーメンチカツ しょくパン トマトスープ	 にくじゃが アジのごまだれやき しろごはん あかみそしる
27日	28日	29日	30日	31日
 あつあげのみそ いため にくまき しろごはん とうがんのちゅうかスープ	 キャベツのサラダ ポテトオムレツ イタリアンスパゲティ	 きりぼし だいこんのもの しろみざかなのこうみだれ ★しろごはん すましじる	 カラフルソテー フライドチキン しょくパン ジュリエンスープ	 じゃがいものきんぴら サバのしおやき ★しろごはん なすのみそしる
8/3日	4日	5日	6日	7日
 いそかあえ ぶたにくのしょうがいため ★しろごはん かぼちゃのみそしる	 だいこんとぶたにくのうまに あつやきたまご うどん カレーうどんのしる	 こまつなのそぼろいため イワシのうめに ★しろごはん かみなりじる	 ★オレンジ グリーンサラダ ハンバーグ しょくパン ABCスープ	 ちゅうかあえ マーボーどうふ ★しろごはん わかめスープ
17日	18日	19日	20日	21日
 ポテトサラダ ウィナー しろごはん なつやさいカレー	 ★ミニアセロラゼリー えだまめのしおゆで あげギョウザ ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ	 にびたし サケのさいきょうやき しろごはん とうふのすましじる	 イタリアンサラダ ささみのレモンソース しょくパン コーンスープ	 ひじきのなもの アジのたつたあげ しろごはん ぶたじる
24日	25日	26日	【今月の旬の食べ物】	
 ブルコギ チヂミ しろごはん サムゲタン	 コーンサラダ ベイクドポテト ソフトめん ミートソース	 おひたし とりにくのてりやき しろごはん なめこのみそしる	○えだまめ ○ピーマン ○もずく ○トマト ○とうもろこし ○とうがん ○かぼちゃ ○きゅうり ○なす ○アジ ○イワシ	
			【今月のふるさと食材】	
			こめ こむぎ ぎゅうにゅう ぶたにく ピーマン じゃがいも きゅうり たまねぎ なす トマト	

◎牛乳は毎日つきます。 ◎こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。
◎都合により、献立を変更する場合があります。 ◎★は業者の配送となります。

おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつおやつのとり方3か条

①時間を決める
X
だらだら食べるのはやめましょう

②内容・量を決める
1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする
虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK