

めぐみ幼稚園給食だより 2026年7月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からたをつくるもと	みどりのたべもの からのちようし ととのえるもと	
1日 (水)	おぼろみそうどん	うどん	ぶたにく、おから	たまねぎ、にんじん、ねぎ	味噌ベースの優しい 味わいのうどんです。 豚肉、野菜、おからで 栄養も満点です☆
	さつまいものレモンに	さつまいも		レモンかじゅう	
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (木)	ごはん	ごはん			かみなりこんにゃくは 人気メニューの 一つです！ 糖質が旨味をプラス してくれます。
	しろみさかなのやさしいあんかけ		ホキ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	わふうコンソメスープ			にんじん、だいこん、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (金)	ごはん	ごはん			鶏肉と牛蒡をじっくり 煮込んでいます。 牛蒡は食物繊維が 豊富でお腹の調子を 整えてくれます。
	とりにくとごぼうのうまに		とりにく	ごぼう、しいたけ、にんじん、さやいんげん	
	だいこんきんぴら	ごま		だいこん、にんじん	
	おすいもの	ふ	わかめ	えのきだけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (月)	ぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ごはんと一緒に おかずも食べられる 丼メニューです。 食欲の落ちやすい 夏場におすすめです。
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	にんじん、たまねぎ	
	みそしる			ねぎ、もやし、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (火)	ちらしずし	ごはん	のり、たまご	しいたけ、ほうれんそう、にんじん	7/7は七夕です☆ 七夕には旬の夏野菜を 食べる風習があり、 冬瓜は水分もたっぷり で夏バテ防止にも。
	とうがんととりにくのころみに		とりにく	とうがん	
	おすいもの	そうめん		オクラ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (水)	ごはん	ごはん			ハジ味噌のkokを 感じられる胡麻味噌 フライは絶品です◎
	とりのごまみそフライ	ごま、ごまごこ、パンこ	とりにく		
	マゼドアンサラダ	マヨネーズ		にんじん、きゅうり、かぼちゃ	
	ちゅうかさスープ	ごま、はるさめ		はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (木)	ごはん	ごはん			夏野菜を使った ゴーヤチャンプルー！ しつかりと 塩もみをして 食べやすくなるよう 苦みを抑えています。
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく、とうふ、かつおぶし	ゴーヤ、もやし、たまねぎ	
	じゃがいものあまからたまごとし	じゃがいも	たまご		
	わふうコンソメスープ			にんじん、たまねぎ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (金)	ロールパン	ごまごこ、マーガリン			トマトをたくさん 使ったチリコンカン はパンとよく合います◎
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13日 (月)	ごはん	ごはん			7月の誕生日会は サワラの西京焼きで お祝いします。 デザートは パイナップルですよ。
	サワラのさいきょう焼き		サワラ		
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん	
	パイナップル			パイナップル	
	おちゃ			ほうじちゃ	

14日 (水)	なめし	ごはん		だいごんのは	取野菜を使った 菜飯です。 大根の葉も 食べられるですよ。
	ぶたにくとキャベツのちゅうかいため		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、あかピーマン	
	ごぼうサラダ			ごぼう、にんじん、きゅうり	
	やさいスープ			ブロッコリー、にんじん、だいごん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (木)	ごはん	ごはん			ひじき中華サラダの 豆苗はえんどう豆の 若芽でビタミンA・C・ Kが豊富です。
	わふうまーぼーとうふ		とうふ、ぶたにく	だいごん、にんじん、とうみょう	
	ひじきちゅうかサラダ	ごま	ひじき	もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	ワンタンのかわ、ごま		ねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園



7月7日は七夕

七夕の行事食といえば そうめん

7月7日に「素餅（さくべい）」を食べると一年間、無病息災で過ごせるという古代中国の伝説。そうめんはこの素餅が変化したもので、日本では平安時代からの習慣です。また、色付きのそうめんには、五色の素餅と同じ「厄除け」の意味が込められています。他にも、細く白いそうめんが天の川や織姫の織り糸に見立てられているといった説もあります。

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 オクラ 』です！

オクラの旬は6～9月です。

オクラの栄養は以下の通りです。

- ①β-カロテン
β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換され、鼻や喉などの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあります。粘膜の健康を保つことで、免疫力の維持に繋がります。
- ②葉酸
葉酸はビタミンB群の仲間です。葉酸は体内での赤血球の生産を助けており、貧血予防に効果があります。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。オクラのネバネバしている成分に含まれています。

〈美味しいオクラの選び方〉

- ①色が鮮やかで艶のあるもの。
- ②張りがあるもの。
- ③角がしっかりしたもの。
- ④ヘタの切り口が変色していないもの。
- ⑤産毛が均一に生えているもの。

〈オクラの保存方法〉

- ①新聞紙やキッチンペーパーなどに包んでから保存袋などに入れ、野菜室で保存する。保存期間は3～4日程度。
- ②下処理をしてから茹でて、水気をしっかりと拭き取り、保存袋に入れてから冷凍庫で保存する。保存期間は1か月程度。

給食では7月7日（火）にお吸い物で提供します♪

朝ごはんはとっても大事！

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で体温も低い状態です。エネルギーが不足すると、脳の集中力や記憶力が低下したりイライラすることもあります。朝ごはんを食べることで、体温も上がり眠っていた脳にエネルギーがまわり集中力が高まります。子どもたちは消化器が未発達で胃が小さいため、一度にたくさんを量を食べることができません。そんな子どもたちにとって朝食は大切な栄養源となります。

夏バテに効果的な栄養素

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して、夏バテの予防を行いましょう。

- ・たんぱく質→卵・肉・魚・大豆製品・乳製品
- ・ビタミンC→野菜・果物
- ・ビタミンB→豚肉・レバー・枝豆・豆腐
- ・ミネラル→海藻・乳製品・レバー・夏野菜

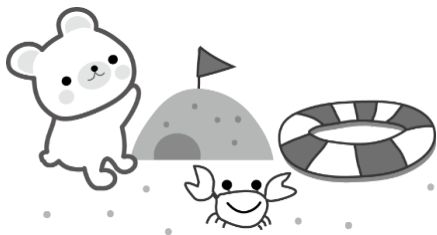


今月の給食はいかがでしたか。
ご意見・ご質問等ございましたら、
下記までご連絡ください！
kyusyoku@megumi.cc



2026年度 7月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料				その他	
	卵	乳成分	小麦	甲殻類 (エビ・カニ含む)	くだもの	豚肉
1日(水)			おぼろみそうどん		さつまいものレモン煮	おぼろみそうどん
3日(金)			お吸い物			
6日(月)						豚丼
7日(火)	ちらしずし		お吸い物			
8日(水)	マセドアンサラダ		鶏の胡麻味噌フライ			
9日(木)	じゃが芋の甘辛玉子とじ					ゴーヤチャンプルー
10日(金)		ロールパン 牛乳	ロールパン			
13日(月)					パイナップル	
14日(火)						豚肉とキャベツの中華炒め
15日(水)			中華スープ			和風麻婆豆腐



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・
 ビーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
 ※しらすは、エビ、カニが混ざる漁法で捕獲しています。
 ※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
 ※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

★卵の補足

- 7日(火) : 卵抜きちらしずしを提供します。
- 8日(水) : マヨネーズ抜きマセドアンサラダを提供します。
- 9日(木) : じゃが芋の煮物を提供します。

★乳成分の補足

- 10日(金) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 : お茶を提供します。

★小麦の補足

- 1日(水) : 米粉の麺のおぼろみそうどんを提供します。
- 3日(金) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 7日(火) : そうめん抜きのお吸い物を提供します。
- 8日(水) : 小麦抜きの胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
- 10日(金) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 15日(水) : ワンタンの皮抜き中華スープを提供します。

★くだもの補足

- 1日(水) : レモン果汁抜きさつまいもの煮物を提供します。
- 13日(月) : パイナップルの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

- 1日(水) : 鶏肉のおぼろみそうどんを提供します。
- 6日(月) : 鶏丼を提供します。
- 9日(木) : 鶏肉のゴーヤチャンプルーを提供します。
- 14日(火) : 鶏肉とキャベツの中華炒めを提供します。
- 15日(水) : 鶏肉の和風麻婆豆腐を提供します。

★甲殻類の補足

除去対応はありません。



給食室おすすめレシピ



ゴーヤチャンプルー

☆7月9日(木)提供☆

材料 (大人2人・子ども2人)

豚ひき肉	108g	
ゴーヤ	46g	
木綿豆腐	162g	
もやし	162g	
玉ねぎ	162g	
薄口しょうゆ	18g	大さじ1
酒	5.4g	大さじ1/3
三温糖	5.4g	大さじ2/3
塩	2.7g	小さじ1/2
鰹節	5.4g	

作り方

1. 下準備

ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンで取り除き、薄切りにして塩もみする。
木綿豆腐は水切りし、さいの目に切る。

2. 炒める

フライパンに油(分量外)を熱し、豚ひき肉を炒める。

肉の色が変わったら、玉ねぎ・もやしを加えて炒める。

ゴーヤを加え、さっと炒め豆腐を加え、崩れないように優しく混ぜる。

3. 仕上げ

薄口しょうゆ・酒・三温糖・塩で味付けをする。

全体に味がなじんだら、鰹節を加えてさっと混ぜて完成☆



～美味しく作るポイント～

ゴーヤは塩もみすることで苦みが和らぎ、お子さまでも食べやすくなります。

豆腐は水切りをしっかりと、炒めても崩れにくくなります。

鰹節は最後に加えることで、風味が飛ばずに香ばしく仕上がります。

マセドアンサラダ

☆7月8日(水)提供☆

材料 (大人2人・子ども2人)

にんじん	30g	
胡瓜	30g	
南瓜	210g	
マヨネーズ	30g	大さじ2と1/2
三温糖	12g	大さじ1と1/3
酢	3.3g	大さじ1/4
塩	0.42g	少々

作り方

1. 下準備

にんじん・南瓜は1cm角のさいの目に切る。

胡瓜は同じく1cm角に切り、塩もみして5分ほどおき、水気をしっかり絞る。

2. 下茹で

鍋に湯を沸かしにんじん・南瓜を柔らかくなるまで茹で、粗熱をとる。

3. 味付け

ボウルにすべての具材を入れ、マヨネーズ・三温糖・酢を加えて全体を混ぜる。

味をみて塩で整えたら完成☆



～美味しく作るポイント～

胡瓜は塩もみして水気をしっかり絞ることで、仕上がりが良くなります。

給食では野菜はすべて加熱したものを提供しています。

南瓜は加熱しすぎると崩れるため、電子レンジなども活用してください♪