

2026年

双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



<調理担当>

後藤 南  
山崎 吉田



日付	行事	献立	エネルギー (kcal)	材 料 名		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
02 木		七夕ぶっかけそうめん汁、焼肉風炒め、バナナ	355.2	干しそうめん、砂糖、油	牛肉、錦糸卵、かにかまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、もやし、胡瓜、人参、青ピーマン、干しいたけ、ねぎ
03 金		コンソメスープ、ナゲット、フロッコリーとツナのマヨ和え	254.4	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	チキンナゲット、はごろもツナ、ベーコン	フロッコリー、人参、玉葱、コーン、貝割れ菜
06 月		春雨スープ、揚げ餃子、ささみときゅうりの中華和え	175.1	はるさめ、油、砂糖、ごま油	ぎょうざ、蒸し鶏ほぐし、ごま	胡瓜、玉葱、人参、もやし、コーン、ねぎ、わかめ
07 火		豆腐と卵の中華スープ、照り焼きハンバーグ、切干大根のやわらか煮	174.1	砂糖、片栗粉、油、ごま油	ミニハンバーグ、卵、木綿豆腐	クリームコーン、しいたけ、人参、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ
08 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
09 木		★ 夏野菜チキンカレー、フルーツポンチ	213.9	じゃがいも、砂糖	鶏もも肉	玉葱、みかん、パイン、もも、人参、バナナ、トマト、かぼちゃ、青ピーマン、コーン
10 金	お誕生日会	★ レタスとベーコンのスープ、チキン竜田、マカロニサラダ、七夕・キラキラゼリー	284.8	砂糖、マカロニ、油、マヨネーズ	チキン竜田、ベーコン、ロースハム、ホイップクリーム	パイン、胡瓜、玉葱、人参、コーン、レタス、キャベツ、みかん
13 月		麩のみそ汁、メンチカツ、きゅうりとちくわの和え物	183.2	焼ひ、油、砂糖	メンチカツ、ちくわ、味噌、ごま	胡瓜、玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ、わかめ
14 火		かき玉汁、白身魚のフライ、ほうれん草のおかかあえ	128.3	油、砂糖、片栗粉	白身魚フライ、卵、かつお節	ほうれんそう、玉葱、人参、ねぎ、しめじ
15 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
16 木	終業式	ハムネーズパン、ミニクリームパン、牛乳	236.8	ハムネーズパン、ミニクリームパン	牛乳	

※ ★の日は『スプーンとお箸』を持たせて下さい。 ※ 仕入れの都合などによりメニューが変更になることがあります。ご了承ください。

**清涼飲料水の飲みすぎ注意！！**

暑い季節には、のどが渇いて清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えます。特に甘い清涼飲料水には、糖分が多く血糖値が上がるので飲み過ぎると体調を崩しやすくなり食欲もなくなってきます。暑いからと言って一気に大量の冷たい飲み物を体に入れると、体を冷やし過ぎてしまったり消化の働きが落ちてしまい夏バテにもなります。水分を摂ることは大切ですので、砂糖のっていない麦茶や牛乳を少しずつ飲むようにしましょう。



**もうすぐ夏休みです！**

もうすぐ夏休みが始まりますが、いつも通り、規則正しい生活を心がけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守り、また、自分のできる家のお手伝いにも挑戦しましょう。今年の夏も暑くなるようなので、しっかりと水分補給を忘れず体調管理を整え、夏休み明けにはみんなが元気な姿で登園してくることを待っています。

