

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
アレルギー表示があります。
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手) 手づくりおやつです。



四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。今月の給食には、きゅうり、なす、おくら、とうもろこし、とうがねなど、夏の旬の食材がたくさん使われています。夏バテ防止のためにも、水分補給をしっかりとしながら旬の食材をたくさん食べましょう！

☆☆夏の旬の食材☆☆

○きゅうり、なす…体を冷やす効果や、余分な水分を排出する利尿作用がある

○トマト……β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果がある

○えだまめ—ビタミンB1やビタミンC、カルシウムが豊富。

○ふたつ 本誌で…ピタゴラスの定理／常盤 修治 図解で理解に助ける

○あじ—骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを食ふ。



キミと一緒に、育っていききたい。

Komaki

令和7年														
日 ／ 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ（午前は3歳未満児のみ）									
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの										
17 ／ 木	夏野菜カレーライス	精白米 キャノーラ油 かぼちゃ 大地の野菜カレールウN甘口	豚もも肉	オクラ たまねぎ にんじん なす	午前	牛乳								
	コーンサラダ	白すりごま 三温糖 キャノーラ油		きゅうり にんじん スイートコーン 緑豆もやし		ビスコ（ミルク・いちご）								
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー				お茶								
	午後おやつ	すいか たべっこBABY			午後	すいか たべっこBABY								
18 ／ 金	ごはん	精白米			午前	牛乳								
	にら入り豆腐チャンプル	キャノーラ油 三温糖	国産サイコロ豆腐 豚もも肉	にんじん にら たけのこ水煮		きなこ餅								
	春雨サラダ	はるさめ ごま油 三温糖		きゅうり 緑豆もやし カットわかめ にんじん	午後	牛乳 厚切りバウムクーヘン								
	午後おやつ	厚切りバウムクーヘン （3歳以上）おにぎりせんべい銀しゃり ハワイとライスやんわかごはんこしひかり アンパンマンカレー ポーク丼	牛乳			（3歳以上）おにぎりせんべい銀しゃり								
19 ／ 土	（3歳未満）カレーライス				午前	（3歳未満）お茶								
	（3歳未満）スティックチーズ		スティックチーズ			（3歳未満）お菓子								
	（3歳未満）国産みかんゼリー	国産みかんゼリー			午後	（3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子								
	午後おやつ	お菓子												
22 ／ 火	ビビンバ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	牛ももひき肉 豚ももひき肉	おろしにんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん ねぎ	午前	お茶								
	中華風野菜スープ	キャノーラ油 ごま油		緑豆もやし にんじん たまねぎ はくさい		ソフトな小魚せん								
	冷凍みかん	冷凍みかん			午後	牛乳 雪の宿サラダ								
	午後おやつ	雪の宿サラダ （3歳以上）ハッピーターン	牛乳			（3歳以上）ハッピーターン								
23 ／ 水	ごはん	精白米			午前	お茶								
	チンゲン菜のすまし汁		国産サイコロ豆腐 だしパック	にんじん チンゲン菜		オレンジ								
	鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	鶏もも肉	おろししょうが たまねぎ にんじん	午後	牛乳 アンパンマンひどくちビスケット								
	午後おやつ	アンパンマンひどくちビスケット （3歳以上）ばかうけ青のり	牛乳			（3歳以上）ばかうけ青のり								
24 ／ 木	クロロールパン	クロロールパン（小乳）			午前	牛乳								
	豚肉のケチャップ煮	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん		ハイハイン								
	野菜サラダ	ごま油 三温糖 白すりごま		きゅうり キャベツ にんじん スイートコーン	午後	牛乳 （手）マスカットゼリーよせ								
	午後おやつ	あわせゼリー（マスカット） フルーツミックス	牛乳											
25 ／ 金	ごはん	精白米			午前	牛乳								
	豆乳みそ汁		鶏もも肉 無調整豆乳 だしパック 赤だし	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう		1歳からのかつぱえびせん								
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮		午後	お茶 ソフール元気ヨーグルト								
	午後おやつ	（3歳以上）クッピーラムネ （3歳未満）ハヤシライス ハワイとライスやんわかごはんこしひかり アンパンマンハヤシポーク	ソフール元気ヨーグルト			（3歳以上）クッピーラムネ								
26 ／ 土	（3歳未満）ハヤシライス				午前	（3歳未満）お茶								
	（3歳未満）ココアぶどう		ココアぶどう			（3歳未満）お菓子								
	（3歳未満）おさかなのウインナー		おさかなのウインナー		午後	（3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子								
	午後おやつ	お菓子												
28 ／ 月	ドライカレー	精白米 キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚ももひき肉 牛ももひき肉	おろししょうが にんじん たまねぎ ビーマン 赤ビーマン ダイストマト	午前	お茶								
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油		にんじん たまねぎ スイートコーン		白い風船ミルククリーム味								
	国産ももゼリー	国産ももゼリー			午後	牛乳 ビスコ（ミルク・いちご）								
	午後おやつ	ビスコ（ミルク・いちご） （3歳以上）きなこ餅	牛乳			（3歳以上）きなこ餅								
29 ／ 火	ごはん	精白米			午前	牛乳								
	春雨スープ	はるさめ ごま油	ボンレスハム	にんじん ねぎ 干しいたけ		アンパンマンのソフトせん								
	アジのレモンじょうゆかけ	キャノーラ油 三温糖	アジ片栗粉付き	ポッカレモン	午後	牛乳 ぼたぼた焼き								
	トマト			トマト		（3歳以上）スターしるこサンド								
30 ／ 水	鶏そぼろ三色丼	精白米 三温糖	鶏ももひき肉 白みそ	おろししょうが スイートコーン ほうれんそう	午前	お茶								
	すまし汁		国産サイコロ豆腐 だしパック	えのき みつば にんじん		オレンジ								
	型抜きチーズ		型抜きチーズ		午後	（3歳未満）牛乳 国産やさしいゼリー （3歳以上）お茶 カリボテスナック きなこわらび餅								
	午後おやつ	（3歳未満）国産やさしいゼリー （3歳以上）カリボテスナック きなこわらび餅	（3歳未満）牛乳											
31 ／ 木	ごはん	精白米			午前	牛乳								
	わかめスープ	ごま油		カットわかめ にんじん スイートコーン たまねぎ		1歳からのサッポロポテト								
	チンジャオロース	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉	にんじん ビーマン たけのこ水煮 たまねぎ	午後	お茶 タカミメロン								
	午後おやつ	タカミメロン 星たべよ				（3歳未満）星たべよ1枚 （3歳以上）星たべよ2枚								

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
アレルギー表示があります。
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
（手）手づくりおやつです。



毎月19日は食育の日！
家族そろって楽しく食事をしましょう



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki

7月の旬の食材

きゅうり、トマト、なす、とうもろこし、もも、メロン など

～もも～

ももは小牧を代表する農作物の一つです。
市東部の篠岡地区で明治時代から栽培がはじめられ、「しのおかの桃」を筆頭に、
現在では県内有数の産地となっています。
旬は6～9月で、果肉の色で大きく2つに分かれます。
果肉が白く、果皮がピンク色をしたものが「白桃」で、甘い果汁がたっぷり含まれています。
一方、果肉が黄色いものは「黄桃」と呼ばれ、主にシロップ漬けなどの加工用として使用されます。

給食では、7月10日（木）に小牧産のももを使用した「小牧の桃のヨーグルト」を提供します。

桃の食物繊維には整腸作用のある
ペクチンが豊富なので便秘改善の
効果が期待できます。

