

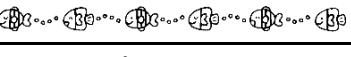


令和7年
7月

きゅうしょくだよい



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	火	パン・中華風あんかけ焼きそば・大コーンサラダ・バナナ	◎フライビーンズ ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
2	水	ビビンバ丼・シルバーサラダ・オレンジ・大根のみそ汁	◎とうもろこし	・ボーロ ・牛乳
3	木	ツナとはんぺんのご飯・ポパイサラダ・バナナ・豚汁	・ごまビス ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
4	金	パン・星のハンバーグ・ミモザサラダ・オレンジ・セタスープ	・セタゼリー	・ビスコ ・牛乳
5	土	中華風炊き込みご飯・キャベツとコーンのサラダ・豆腐のすまし汁	・ビスケット	・せんべい
7	月	菜飯・鶏つくね・マカロニサラダ・オレンジ・青菜のみそ汁	◎ツナマヨおにぎり	・せんべい ・ミルク
8	火	パン・卵入り冷や麦・ブロッコリーとツナのサラダ・バナナ	◎プチ肉まん ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
9	水	麦ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・オレンジ・えのきのすまし汁	・えびせん ・いちごミルク	・ボーロ ・牛乳
10	木	パン・スパゲッティのそばろあんかけ・野菜たっぷりサラダ・バナナ・ポパイスープ	◎のりじゃこトースト ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
11	金	麦ご飯・くずし豆腐ののりあんかけ・三色ごま和え・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・せんべい ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
12	土	みそラーメン・小籠包・オレンジ	・ビスケット	・せんべい
14	月	麦ご飯・魚フライマトソース・ツナサラダ・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	・ビスケット ・ココアミルク	・せんべい ・ミルク
15	火	カレーライス・チーズ入り野菜サラダ・すいか	◎ポップコーン ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
16	水	パン・焼きそば・ウィンナーソテー・和風サラダ・メロン	◎たこやき・牛乳 年長:かき氷	・ボーロ ・牛乳
17	木	パン・ゆで豚と野菜のサラダ・磯辺ポテト・バナナ・夏野菜のみそ汁	◎ヨーグルト和え	・白せんべい ・ミルク
18	金	鮭チャーハン・キャベツのサラダ・オレンジ・コーン卵スープ	・ポテトチップス ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
19	土	しょうゆスパゲティー・野菜たっぷりサラダ・豆腐のスープ	・ビスケット	・せんべい
21	月	 海の日 		
22	火	(主) マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・クッキー ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
23	水	(主) 鶏の唐揚げ・ひじきとツナのサラダ・バナナ・コーンポタージュ	◎すいか	・ボーロ ・牛乳
24	木	(主) 魚のコーンマヨ焼き・野菜ソテー・オレンジ・焼き麩のみそ汁	◎いちごの米粉ケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
25	金	 お弁当	・せんべい	・せんべい
26	土	(主) 厚揚げのみそ炒め・ギョーザ・もやしのスープ	・ビスケット	・せんべい
28	月	(主) サバのみそ煮・切り干し大根・オレンジ・麩と青菜のすまし汁	◎マシュマロおこし ・牛乳	・せんべい ・ミルク
29	火	(主) 夏野菜のひき肉あんかけ・ブロッコリーサラダ・バナナ・オニオンスープ	◎パンブキンジャムサンド ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
30	水	(主) ささみフライりんごソース・野菜サラダ・オレンジ・卵入りみそ汁	◎フルーツポンチ	・ボーロ ・牛乳
31	木	(主) 八宝菜・春巻き・メロン・キャベツのスープ	・ヨーグルト	・白せんべい ・ミルク



夏本番！汗をかいたら水分補給



乳幼児の体の水分の割合は、体重の70%~80%といわれています。
上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適した飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



今が旬の夏野菜をたべましょう

今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜もハウス栽培であれば毎年食べる事が出来ますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しいです！

暑い夏には、涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。



カレー作り

7月15日のカレーライスは、すみれ園で収穫した野菜を使い、年長児がカレー作りをします。

年長さんが、年中の時に植えたじゃが芋・玉ねぎ・にんじんが大きく育ち、たくさん収穫できました。

自分たちで育てた野菜を使い、自分たちで調理するカレーは、どんな味がするでしょうか。カレー作りの日が今から楽しみです。



★0歳児：7/1のフライビーンズはせんべいに変更します。
7/15のカレーライスは、肉じゃが風煮に変更します。
★0,1歳児：7/31の春巻きは、シューマイに変更します。