



給食だより

令和7年7月号

いよいよ本格的な夏がやってきますね。毎日元気いっぱいのお子さんたちですが、暑さに負けず、この夏も笑顔いっぱいで過ごすためには・・・太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜がおすすめです！夏野菜を食べて、たくさん
の元気をもらいましょう！

「元気応援団！夏野菜のひみつ」

きゅうり、トマト、なす、ピーマン、とうもろこし、オクラなど、カラフルなこれらの夏野菜には、暑い夏を元気よく過ごすための、「元気のひみつ」が隠されています。
体の中からひんやり！水分たっぷり！・・・汗をたくさんかく夏は、体の水分が失われがちです。夏野菜は水分をたっぷり含んでいて、体の中から潤してくれます。熱中症予防にも一役買ってくれますよ。
夏の暑さに負けない！体を守る！・・・夏野菜には、体の中にこもった熱をじんわりと冷ましてくれる働きがあります。これは、体の調子を整える栄養がたくさん入っているおかげ。暑さで体がだるく感じる時も、そっとサポートしてくれますよ。
元気と笑顔を作る！ビタミンチャージ！・・・強い日差しの中で過ごす夏に大切なのが、体の調子を整える「ビタミン」です。夏野菜の色鮮やかなパワーが、紫外線のダメージから守ってくれたり、風邪に負けない体づくりを応援したりしてくれます。

久しぶりの提供になる食材です。

アレルギーの新規発症を防ぐため、提供日の前日までにご家庭でお試しいただき、安全に食べられることをご確認いただきますようご協力をお願いいたします。
1日：スイカ
2日：レモン果汁(2歳以上児)・ナス・ブルーベリージャム
3日：枝豆
7日：はんぺん(2歳以上児)・オクラ(2歳以上児)



「セタ」7月7日はセタですね。セタには、天の川や織り系に見立てたそうめんを食べて、無病息災を願う風習があります。今月のお誕生会は、セタの特別メニューでお祝いしましょう！

☆野菜ジュースは野菜の代わりではなく、補助的なものと考えましょう。旬の野菜を取り入れ、「本物の野菜」をおいしく、たくさん味わってくださいね！

7月の献立

※おやつ欄の()内は未満児に加わる食品です

保育園での1日の	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養給与目標量	585kcal	21.0g	19.0g	1.8g
提供栄養量	565kcal	20.6g	17.7g	1.4g

実施日	曜日	献立			主な食材			熱量 塩分
		主食	副食	おやつ	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
14 28	日	豆とひじきの ご飯	・ツナカレー ・コールスローサラダ ・たまごスープ ・グレープフルーツ	・マーマレードクッキー ・番茶 (乳ジ・番茶)	・大豆・ひじき・ツナ・高野豆腐 ・卵・豆乳・わかめ	・玄米 ・じゃがいも ・小麦粉 ・マーマレードジャム	・人参・玉葱・ピーマン・コーン ・キャバツきゅうり・チーズ・ねぎ	585 1.9
15 29	火	スパゲティ ナポリタン	・ポテトサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・チーズチヂミ ・番茶 (乳ジ・フルーツ・番茶)	・魚肉ソーセージ・ベーコン ・シラス・チーズ・卵	・スパゲティ ・じゃがいも ・ゴマ	・人参・玉葱・ピーマン・しめじ ・コーン・ブロッコリー・キャバツ ・インゲン・オレンジ・ニラ	567 1.7
2 16 30	水	ご飯	・鮭のレモン照り焼き ・豚肉と夏野菜の炒め煮 ・みそ汁(焼豆腐・麩・小松菜) ・メロン	・ブルーベリージャム豆乳蒸し パン ・番茶 (乳ジ・番茶)	・鮭・豚肉・みそ・焼豆腐・煮干 ・卵・豆乳	・玄米・麦・麩 ・ブルーベリージャム ・小麦粉	・レモン・人参・玉葱・ピーマン ・ナス・小松菜・メロン	571 1.8
3 17 31	木	フランスパン	・ハンバーグ ・野菜スティック ・枝豆のポタージュ ・バナナ	・はりはりおにぎり ・番茶 (乳ジ・番茶)	・豚挽肉・高野豆腐・みそ ・豆乳・牛乳・ベーコン	・フランスパン ・パン粉 ・じゃがいも ・玄米・麦	・玉葱・ブロッコリー・人参・きゅうり ・大根・枝豆・バナナ・切干大根	599 1.6
4 18	金	わかめご飯	・酢鶏 ・小松菜の塩麹和え ・みそ汁(じゃがいも・えのき・豆腐) ・グレープフルーツ	・人参ゼリー ・番茶 (乳ジ・番茶)	・わかめ・鶏肉・豆腐・煮干 ・みそ・寒天	・玄米・麦・ゴマ ・片栗粉・塩麹 ・じゃがいも ・オレンジジュース	・人参・玉葱・たけのこ・ピーマン ・小松菜・もやし・えのき ・グレープフルーツ・みかん	553 1.4
5 19	土	そつめん	・おかか和え ・柑橘	・カルシウムせんべい ・バナナ・番茶	・ツナ・卵・煮干・鰹節	・そつめん ・カルシウムせんべい	・人参・きゅうり・小松菜・もやし ・柑橘・バナナ	427 1.6
8	火	豆とひじきの ご飯	・ポークカレー ・パイナップルサラダ ・オニオンスープ ・グレープフルーツ	・とうもろこし ・食べる煮干し ・番茶 (乳ジ・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉・ベーコン ・食べる煮干し	・玄米	・人参・玉葱・ピーマン・キャバツ ・きゅうり・パイナップル ・グレープフルーツ・とうもろこし	544 1.8
1 22	火	冷やしうどん	・根菜と練り物の炒め煮 ・キャバツのおかか和え ・スイカ	・餃子ピザ ・番茶 (フルーツ・フルーツ・番茶)	・ツナ・煮干・さつま揚げ ・ちくわ・生揚げ・鰹節・チーズ ・魚肉ソーセージ	・うどん ・ぎょうぎの皮	・トマト・きゅうり・梅干し・人参・大根 ・ごぼう・キャバツ・スイカ・ピーマン ・玉葱・コーン	509 1.9
9 23	水	タコライス	・バイクド野菜 ・みそ汁(豆腐・えのき・小松菜) ・オレンジ	・シュガーお麩ラスク ・番茶 (乳ジ・番茶)	・豚挽肉・チーズ・豆腐・煮干 ・味噌・卵・豆乳	・玄米・麦 ・じゃがいも ・小麦粉・麩	・玉葱・にんにく・トマト・レタス ・かぼちゃ・えのき・小松菜 ・オレンジ・バナナ	510 1.3
10 24	木	食パン	・クリスマスチキン ・ブロッコリーと人参のサラダ ・ミネストローネ ・バナナ	・焼きおにぎり ・番茶 (乳ジ・番茶)	・鶏肉・卵・ベーコン・塩昆布 ・シラス・みそ	・食パン・小麦粉 ・リッツ・パン粉 ・玄米・麦・ゴマ	・にんにく・しょうが・ブロッコリー ・人参・トマト・キャバツ・玉葱 ・ピーマン・バナナ	577 1.9
11 25	金	ふりかけご飯	・鯖のカレー焼き ・三色わかめ和え ・みそ汁(豆腐・しめじ・ねぎ) ・オレンジ	・黒糖くずもち・ずるめ(11日) ・ビスケット・バナナ(25日) ・番茶 (乳ジ・番茶)	・ふりかけ・サバ・わかめ ・豆腐・煮干・みそ ・きなこ・ずるめいか	・玄米・麦・小麦粉 ・黒糖・片栗粉 ・ビスケット	・小松菜・もやし・人参・しめじ ・ねぎ・オレンジ ・バナナ	548 537 1.3 1.4
12	土	焼きそば	・おかか和え ・みそ汁・柑橘	・カルシウムせんべい ・バナナ・番茶	・魚肉ソーセージ・青のり	・中華麺 ・カルシウムせんべい	・人参・ピーマン・もやし・小松菜 ・柑橘・バナナ	453 1.9