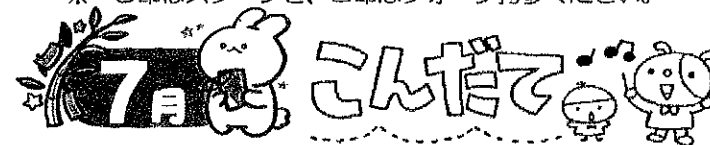


※ ○印はスプーンを、□印はフォーク持参ください。



1	火	麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物	豚ひき肉・豆腐・みそ・ロースハム	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし・えのき・チンゲン菜・玉ねぎ・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・香辛・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
2	水	しょうゆラーメン・カラフルサラダ・果物	豚肉	コーン・人参・キャベツ・長ねぎ・ブロッコリー・しょうが・果物	ごま油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	中華だし・しょうゆ	ちゃんぽん麺
3	木	肉じゃがコロッケ・切干大根のツナの和え物・みそ汁・果物	ツナ缶・油揚げ・巻麹・みそ・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・切干大根・きゅうり・もやし・大根・果物	油・砂糖・ごま油・じゃがいも・小麦粉・パン粉	しょうゆ・だし汁・酢・塩・みりん	わかめごはん
4	金	ポークチャップ・野菜のごまがらめ・コンソメスープ・果物	豚肉・ウィンナー	玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶・キャベツ・きゅうり・もやし・小松菜・果物	砂糖・ごま油・いりごま	ソース・ケチャップ・塩・しょうゆ・コンソメ	ごはん
7	月	【七夕献立】 星のコロッケ・キラキラサラダ・七夕そうめん汁・果物	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン・干しいたけ・玉ねぎ・おくら・果物	マヨドレ・そうめん・じゃがいも・砂糖・油・パン粉・小麦粉	ソース・しょうゆ・塩・だし汁	なめしごはん
8	火	中華丼・春雨サラダ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・もやし・しめじ・長ねぎ・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖・春雨	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
9	水	【7月誕生会】 肉団子・フライドポテト・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	パセリ粉・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリーム・コーン・フルーツ果汁・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・パン粉・じゃがいも・小麦粉	塩・酢・コンソメ・しょうゆ・ケチャップ	わかめごはん
10	木	赤魚の塩麴焼き・おかか和え・お吸い物・動物ゼリー	赤魚・塩麴・かつお節・豆腐・わかめ	キャベツ・人参・きゅうり・絹さや・フルーツ果汁	砂糖	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
11	金	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
14	月	タレカツ・三色おひたし・なめこ汁・果物	豚肉・豆腐・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・なめこ・長ねぎ・果物	小麦粉・パン粉・油・砂糖	塩・みりん・しょうゆ・だし汁	ごはん
15	火	サバのみそ煮・ひじきの炒り煮・すまし汁・果物	サバ・ひじき・さつまいも・かまぼこ・わかめ・豆腐・みそ	しょうが・ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・果物	砂糖・しらたき・油	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
16	水	五目うどん・ふかし野菜・果物	鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・キャベツ・干しいたけ・コーン・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	うどん
17	木	メンチカツ・もやしとツナのサラダ・厚揚げのみそ汁・果物	鶏肉・豚肉・鶏卵・ツナ缶・厚揚げ・巻麹・わかめ・みそ	玉ねぎ・もやし・きゅうり・果物	油・マヨドレ・すりごま・小麦粉・パン粉	塩・しょうゆ・だし汁・ソース・ポーク・フィヨン	ごはん
18	金	【食育の日】 夏野菜カレー・コーンサラダ・牛乳・果物	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト缶・絹さや・ブロッコリー・コーン・キャベツ・果物	油・砂糖・ごま油・じゃがいも	カレールー・ケチャップ・しょうゆ・酢	ごはん
22	火	【午前保育のため、きゅうしょくはありません】					
23	水	★夏休み★【希望者のみ】 ハンバーグ・マカロニサラダ・かぶのスープ・果物	豚肉・鶏肉	人参・きゅうり・コーン・かぶ・玉ねぎ・小松菜・果物	パン粉・砂糖・油・じゃがいも・マカロニ・マヨドレ	コンソメ・塩・ウスターソース・ケチャップ	ごはん
24	木	★夏休み★【希望者のみ】 親子丼・かりかり漬け・みそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・もやし・キャベツ・大根・絹さや・しめじ・果物	砂糖・油・ごま油・いりごま	しょうゆ・酒・塩・酢・だし汁	ごはん
25	金	★夏休み★【希望者のみ】 白身フライ・ほうれん草のごま和え・さつまいものみそ汁・果物	タラ・巻麹・みそ	ほうれん草・人参・コーン・長ねぎ・果物	パン粉・小麦粉・油・砂糖・すりごま・さつまいも	しょうゆ・だし汁・タルタルソース・塩	なめしごはん
28	月	★夏休み★【希望者のみ】 鶏肉のBBQ焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・春雨スープ・果物	鶏もも肉・ツナ缶・ウィンナー	しょうが・ほうれん草・もやし・小松菜・果物	砂糖・オレンジジュース・マヨドレ・春雨	しょうゆ・酒・コンソメ・塩・みりん	ごはん
29	火	★夏休み★【希望者のみ】 ピピンバ・卵焼き・チンゲン菜のスープ・果物	豚ひき肉・豆腐・鶏卵	ぜんまい水餃子・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物	砂糖・いりごま・ごま油	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
30	水	★夏休み★【希望者のみ】 豚肉の甘辛煮・切干大根のごまサラダ・みそ汁・果物	豚肉・巻麹・わかめ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが・切干大根・きゅうり・もやし・コーン・果物	しらたき・砂糖・油・いりごま・すりごま・マヨドレ	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
31	金	★夏休み★【希望者のみ】 ふわふわオムレツ・ブロッコリーサラダ・野菜スープ・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・ツナ缶	クリームコーン缶・ピーマン・人参・玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・チンゲン菜・えのき・果物	油・じゃがいも・砂糖・ごま油	塩・ケチャップ・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
		7/22（火）【午前保育】【希望者のみ】 サバの照り焼き・もやしの和え物・みそ汁・果物	サバ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ	もやし・コーン・ほうれん草・果物		しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん

令和7年度

給食だより

☆元気に過ごすために☆

『規則正しい生活リズムと食事』

暑い夏がやってきます。水遊びなど夏ならではの楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。
楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事がとても大切になります◎

○使用前には水筒・やかんの確認○

・容器の内部にサビや傷がないか確認
⇒サビや傷から、金属成分が溶け出すことがあります。

・酸性の飲み物を金属製の容器に保管しない
⇒酸性の飲み物の例
炭酸飲料・乳酸菌飲料・果汁飲料・スポーツ飲料など

・定期的に新しい容器に交換する
⇒古くなった容器は、劣化して知らないうちに内部が破損していることがあります。

7月7日【七夕献立】

給食では星の形をしたコロッケとおくらの入った七夕そうめん汁を提供させていただきます。

★お星さまにお願い事をしてみましょう★

食育の日 【夏野菜カレー】

今月の食育の日は『夏野菜カレー』です。
いつものカレーに「かぼちゃ」「なす」「トマト缶」を加えた夏野菜がたっぷり入ったカレーです！
夏野菜には水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれる効果があります。

- * 献立内容を変更する場合があります。
- * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。