

2025年07月分の献立 認定こども園睦保育園

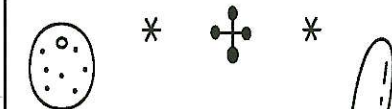
	☆これから暑い夏がやってきます。こまめに水分補給をして 元気に過ごしましょう！	1(火)身体測定	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)夏まつり会
午前		牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 アンパンマンパンビスケット	牛乳 バナナ	麦茶 塩せんべい	
昼食	☆夏野菜は水分がたくさん含まれていて、体を冷やす働きがあります。	かつおのケチャップ煮 コールスローサラダ 大根とえのきのみそ汁 梅干し メロン	鶏肉ごまみそ焼き ゆで野菜 アスパラ きゃべつのみそ汁 キウイフルーツ	豚肉とピーマンの炒め物 きゅうりの酢の物 なめこ汁 オレンジ	あじのマリネ アスパラガスとベーコンのソテー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 トマト	
午後		牛乳 きな粉あめ ミルクラスク	麦茶 カルピスポンチ ウエハース	牛乳 じゃこチーズトースト	牛乳 ホットケーキ メイプルシロップかけ	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)誕生会	11(金)	12(土)
午前	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 野菜バー	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
昼食	コーン団子 ポイルブロッコリー じゃがいもとわかめのみそ汁 トマト	たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え 大根と人参のみそ汁 オレンジ 梅干し	鶏肉のルー 焼き かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	ドライカレー スティックサラダ チンゲン菜のスープ パイナップル 生	焼き魚 ほっけ 大豆のころころサラダ 豆腐とにらのみそ汁 オレンジ	ミートスパゲティー キャベツのスープ フルーツ
午後	麦茶 七夕そうめん	牛乳 豆乳もち 玄米せんべい	麦茶 ゆでとうもろこし クラッカー	麦茶 塩せんべい パナッパ	麦茶 パンナコッタ ポテトスナック	麦茶 ごまビスケット 塩せんべい
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)避難訓練	18(金)	19(土)
午前	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 野菜バー	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
昼食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 豆腐スープ すいか	さけのポテト焼き 大根とハムのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジ 梅干し	かぼちゃコロッケ 小松菜ツナ和え かぶと人参のみそ汁 パイン缶	タンドリーチキン ズッキーニのソテー じゃがいものスープ トマト	たらのムニエル ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ キウイフルーツ	チキンピラフ じゃがいものスープ フルーツ
午後	牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	牛乳 焼きそばパン パンの日	牛乳 フライドポテト スティックゼリー	牛乳 おさかなサブレ おつまみ昆布	麦茶 とんがりコーン フロズンヨーグルト	麦茶 ひねり揚げ サブレ
	21(月)海の日	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前		牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 野菜バー	麦茶 塩せんべい	麦茶 バナナ	牛乳 ウエハース
昼食		鶏肉のコーンフライ おくらのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 梅干し オレンジ	みそ漬け豚肉のソテー ひじきの煮物 キャベツとえのきのみそ汁 すいか	かじきまぐろの梅醤油焼き 春雨サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	なすのグラタン フライドポテト かぶと人参のみそ汁 メロン	冷やしきつねうどん フルーツ
午後		麦茶 フルーツヨーグルト あにまるクッキー	麦茶 梅ちりおにぎり スティックきゅうり	麦茶 小倉パフェ クラッカー	牛乳 わかめかりんとう	麦茶 塩せんべい 動物ビスケット
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。 なす 体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。焼きナス、田楽、炒めもの、揚げもの、漬けものなどに。	
午前	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 クラッカー	牛乳 野菜バー	牛乳 バナナ		
昼食	マーボー豆腐 ゆで野菜(ブロッコリー) コーンスープ パイン缶	さけの照り焼き ほうれん草のサラダ ごぼうスティック 大根と小松菜のみそ汁 トマト 梅干し	みそチキンカツ ゆで野菜 アスパラ きゃべつのみそ汁 オレンジ	焼き魚(ししゃも) スパゲティーのサラダ 大根と油心のみそ汁 キウイフルーツ		
午後	麦茶 塩せんべい 元気ヨーグルト	牛乳 ごはんサンド (カレーそばろ)	麦茶 しらすせんべい パイナップルゼリー	牛乳 ピザ		

※1か月の平均の栄養価です(1〜2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています。)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1〜2歳児	427kcal	17.1g	1.3g
3〜5歳児	336kcal	17.3g	1.6g

疲れた体をHELP!

ビタミンB₁



冷たいデザート

全部凍らせるだけ! おうちでやってみませんか?



きゅうり
緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。「かっぱ巻き」はかっぱの大好物という言い伝えから名づけられました。

とうもろこし
そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒めもの、スープなど楽しみ方がいろいろです。ヒゲが濃く縮れ実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツ。