



《7～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
歯ごたえがある食材や切り方を工夫し、噛みごたえのある献立にする。





7月の給食だより

令和7年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり 50～180cc飲んでいきます。

※7日(月)は七夕会、
25日(金)はお誕生会
です。ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児			副食			3時のおやつ
		朝のおやつ		主食				
1	火	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	ポトフ風スープ	豚バラ大根	魚のマヨチーズ焼き	フルーツポンチ
2	水	ヨーグルト	牛乳	パン	かき玉汁	れんこんとちくわの磯辺炒め	チキンのバーベキュー風	冷やし肉のせうどん
3	木	りんご	ヤクルト	麦ごはん	中華丼	切り干しのツナこんぶサラダ	レバーの甘辛煮	じゃがちゃん・いりこ
4	金	プリン	R-1	麦ごはん	豚大根	マカロニサラダ	田作り	抹茶マーブルケーキ
5	土	ココナッツサブレ	牛乳	パン	汁ビーフン	キャベツの中華卵炒め	かぼちゃの甘煮	
7	月	雪の宿	牛乳		<七夕会> 七夕ドライカレー・春雨サラダ・照り焼きチキン・青りんごゼリー			七夕ドーナツ
8	火	手作りクッキー	ヤクルト	麦ごはん	チキンスープ	スタミナ炒め	魚の蒲焼風	コーンマヨトースト・いりこ
9	水	蒸し芋	牛乳	パン	麻婆豆腐	ごまネーズサラダ	ちくわの甘煮	マシュマロシリアルバー・いりこ
10	木	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	大根の味噌汁	油揚げの五目煮	しゅうまい	お好み焼き
11	金	丸ボーロ	R-1	麦ごはん	八宝菜	中華サラダ	松風焼き	ヨーグルトのフルーチェ風
12	土	白い風船	牛乳	パン	コンソメスープ	切り干しの炒め煮	スクランブルエッグ	
14	月	チョイス	牛乳	麦ごはん	肉豆腐丼	ポテトサラダ	はんぺんのチーズ焼き	お麩のラスク・いりこ
15	火	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	コーンと卵の春雨スープ	白菜と豚肉のうま煮	のり塩唐揚げ	ビスキュイパン・いりこ
16	水	ヨーグルト	牛乳	パン	スタミナスープ	しらすときゅうりの酢の物	ミートローフ風	きなこスノーボール・いりこ
17	木	野菜ポッキー	ヤクルト	麦ごはん	肉団子のクリーム煮	ほうれん草の和え物	鮭のねぎみそマヨ焼き	シュニッテン・いりこ
18	金	ばかうけ	R-1	麦ごはん	肉じゃが煮	野菜と卵の甘酢あんかけ	きゅうりの塩昆布和え	カルピスムース
19	土	ビスコ	牛乳	パン	ワンタンスープ	もりもりきんぴら	ウインナー	
22	火	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	他人丼	シーチキンマリネ	揚げぎょうざ	じゃこトースト
23	水	バナナ	牛乳	パン	はんぺんの清汁	鶏とじゃが芋のコンソメ炒め	千種焼き	そうめん
24	木	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	豆乳スープ	ごまだく豚ピーマン	魚のオーロラソース	アーモンドココアクッキー・いりこ
25	金	ハーベスト	R-1		<お誕生会> たこ飯・やみつぎ鶏 マセドアンサラダ・卵スープ・ババロア			アイスクリーム (赤白)ゼリー
26	土	乳ボーロ	牛乳	パン	すきやき風煮	もやしのナムル	ミートボール	
28	月	たべっ子どうぶつ	牛乳	麦ごはん	厚揚げの味噌汁	中華風炒り卵	魚のバターしょうゆ焼き	ブルーベリージャムパン・いりこ
29	火	人参ゼリー	ヤクルト	麦ごはん	ビーフシチュー	ひじきの炒め煮	魚肉ソーセージのカレー揚げ	チーズ万十・いりこ
30	水	Caせんべい	牛乳	パン	冬瓜と卵のスープ	キャベツのスパゲティ	チキンカツ	スタバ風スコーン・いりこ
31	木	チーズ	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	シソマヨサラダ	すいか	さつまいもケーキ



はしのもちかた

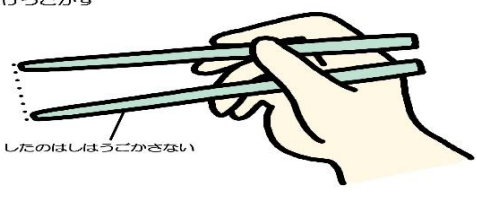
1 えんぴつのようにはしを1ぼんもつ



2 もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきでさむ



3 うえのはしだけうごかす



さきをそろえる
したのはしはうごかさない



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

