

令和7年度



7月の献立

盛こども園



	日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
昼食		たらの マーマレード焼き パプリカと 春雨のソテー すまし汁	お楽しみ会 〈完全給食〉 夏野菜カレー きらきらサラダ ゼリー	豆腐ハンバーグ 蒸しかぼちゃ みそ汁 トマト	酢豚 スパゲティサラダ オレンジ	焼きそば わかめスープ
15時		牛乳 ピザトースト	麦茶 すいか、星っこ	牛乳 ジャムパン	牛乳 キャロットケーキ	麦茶 せんべい
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
昼食	七夕 鶏肉のさっぱり煮 短冊サラダ 天の川スープ スイカ	鮭の マヨネーズ焼き ほうれん草の ごま和え すまし汁	〈完全給食〉 中華丼 豆腐スープ バナナ	肉豆腐 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	なすの ミートグラタン コーンと 野菜のスープ パイン	〈希望保育〉 
15時	牛乳 さくべい	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ロールパン	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 ビスケット	
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
昼食	カレー肉じゃが 鶏だんごスープ オレンジ	カジキのみそ焼き 金平ごぼう すまし汁	〈完全給食〉 流しそうめん (3・4・5才児) ホイコーロー ミニゼリー	とり天 枴うときゅうりの おかか和え じゃがいもの みそ汁 トマト	かぼちゃの そぼろ煮 切干大根と ひじきのサラダ バナナ	うどん おにぎり
15時	牛乳 ごまラスク	牛乳 せんべい	麦茶 鮭おにぎり	麦茶 とうもろこし	牛乳 なべやき	麦茶 せんべい
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
昼食	〈海の日〉 	アジの南蛮漬け 粉ふき芋 なすと春雨の みそ汁 トマト	〈完全給食〉 チキンライス ひじきサラダ マカロニスープ バナナ	干草卵焼き 酢の物 すまし汁	厚揚げのみそ炒め 中華スープ オレンジ	〈希望保育〉 
15時		牛乳 米粉のおからクッキー	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 きなこだんご	牛乳 がんづき	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	日(金)	日(土)
昼食	鶏肉のトマト煮 野菜スープ バナナ	鮭の照り焼き ポテトサラダ モロヘイヤスープ	誕生会 〈完全給食〉 じゃじゃ麺 夕願の炒め煮 スイカ	夏野菜の揚げ煮 豚汁 オレンジ	旬の食材 トマト ビーマン オクラ かぼちゃ とうもろこし モロヘイヤ なす メロン すいか もも 他 	
15時	牛乳 せんべい	牛乳 きなこあめ	麦茶 ゼリーポンチ	牛乳 米粉まんじゅう		

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は436kcal、平均塩分量は1.9gです。



給食だより



いよいよ本格的な夏がやってきます。

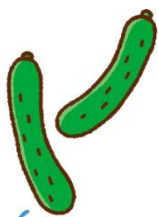
ガラガラと照りつける太陽に負けないように、しっかり食事や睡眠をとり、生活リズムを整えながらこの夏を元気に過ごしましょう。

7月は流しそうめんがあります。毎年3・4・5才児さんが張り切ってます！お楽しみに♪



冷たいものの食べすぎに注意！

アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテするといったことが起こりやすくなります。食べる場合は食事に響かないように適切な時間を守り、食べすぎないように注意しましょう。



体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



食材を見る、ふれる機会をつくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q かき氷はいつから食べられている？

①約1000年前 ②約400年前 ③約150年前

A 正解は①。かき氷の歴史は古く平安時代には食べられていましたが、冷蔵庫のない時代、氷は貴重品でした。製氷機が発明された明治時代に一般にも広まりました。



子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ ウナギ登り

人気や気温、何かの回数などが急に上がることを意味します。語源になったのは、ウナギをつ



かもうとすると手からすべって上に登るからという説と、ウナギが水の少ないところでもまっすぐ上に登るからという説があります。