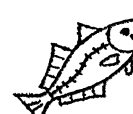


[2025年 7月]

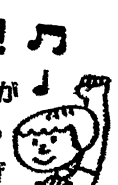
給食献立表 <3号認定>
(こりす組)

貢川幼稚園

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	火	プチフィッシュ・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	149	0.2
2	水	ドライカレー・きゅうりとカニカマの酢の物・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	514	20.2	15.2	229	1.7
3	木	ジャージャーめん・ブロッコリーサラダ・えのきとわかめの中華スープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	473	15.6	13.7	41	1.7
4	金	白身魚のピザソース焼き・カラフルサラダ・プチパン・オニオンスープ	プチお菓子 いちごボンデケーキ・牛乳	459	23.1	17.0	300	2.4
5	土	ドーナツ・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)		147	2.9	3.6	25	0.1
7	月	七夕そうめん・ポテトサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 きなこラスク・野菜ジュース	455	18.0	9.7	181	2.0
8	火	クリームパン・たまごサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	510	15.3	19.4	196	1.4
9	水	ビビンバ丼・ささみの中華サラダ・牛乳	プチお菓子 手作りりんごゼリー・麦茶	480	21.1	13.3	221	1.7
10	木	味噌ラーメン・ハムのマリネ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット みかんのケーキ・麦茶	483	16.1	13.6	149	2.1
11	金	チキンスベアリブ・キャベツのみそマヨ和え・食パン(いちごジャム)・具たくさんスープ(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	490	18.4	17.0	132	2.3
14	月	肉じゃが・まめまめサラダ・チョコチップパン・みそ汁(油揚げ・わかめ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	490	18.2	15.7	131	2.4
15	火	プチコロッケ・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	149	0.2
16	水	チキンカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	491	15.8	14.6	265	2.2
17	木	おたのしみバーガー・フライドポテト・ミネストローネ	ビスケット バナナ蒸しパン・麦茶	487	15.9	17.1	116	1.9
18	金	納豆スパゲティー・ブロッコリーの中華風サラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 りんごのケーキ・牛乳	524	24.4	14.0	339	2.1
22	火	プチスパゲティー・プチふんわりミルク・野菜ジュース(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	507	13.8	11.4	175	2.0
23	水	ポークカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 アセロラゼリー・麦茶	466	16.1	12.6	238	1.7
24	木	肉うどん・じゃがいものツナマヨサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	466	16.5	14.0	162	2.1
25	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 いちごのスコーン・野菜ジュース	492	20.3	16.4	291	1.8
28	月	鶏肉の香草パン粉焼き・キャベツとチーズのおかか和え・プレーンパン・春雨スープ(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 シュガーラスク・牛乳	537	27.4	29.9	215	2.3
29	火	プチハンバーグ・プチふんわりメープル・野菜ジュース(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	149	0.2
30	水	ミンチカレー・ブロッコリーのごま和え・牛乳・福神漬(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	486	15.8	13.4	249	2.2
31	木	焼きそば・かぼちゃサラダ・すまし汁(小松菜・玉ねぎ)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット おむすびくん・麦茶	500	13.9	16.5	56	1.1

 うまみが増して調理法も多彩
夏においしいあじ

成長を促進するビタミンB2と、カルシウムの吸収を促進する
ビタミンDの成分を含んでいるあじ。特に、夏場のあじは
アミノ酸が豊富になり、うまみが増すので、塩焼きや煮物
刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく
食べられます。抗酸化成分が豊富なのでやわらかい、しそ
みょうが、にんにく、たまねぎなどといっしょに食べると
魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃しません。
旬のこの時期に、特別な味を楽しみましょう。

 早寝早起きで毎日元気! 

小学生のお兄さんやお姉さんがいるご家庭では、学校が
夏休みに入ることで、生活リズムが乱れることがある
と思います。生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ
夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと、機嫌も
悪くなりがちです。ご家庭では「夕食・入浴・団らん・
就寝までをリズムカルに」「絵本を読むなどして、
遅くとも夜9時半までに寝かしつける」「朝は7時半には
起きて朝ごはん」「朝8時45分までには登園する」
など、生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。