

いよいよ本格的な夏が始まります。太陽をいっぱい浴びた夏野菜は、ビタミン類が豊富です。また、水分やカリウムも豊富に含まれ、体にこもった熱をとってくれる働きがあります。今月の給食には、宮崎産のピーマン、なす、きゅうり、おくら、トマトなどがたくさん登場します。夏野菜を食べて元気に過ごしましょうね。



「バランスのよい食事」意識できていますか？
イメージしやすいように食品を「赤・黄・緑」の3色にグループ分けします。

赤グループ
肉・魚・卵・大豆
＊からだをつくるもとになる

黄グループ
ごはん・パン・麺
＊エネルギーになる

緑グループ
野菜・きのこ・果物
＊からだの調子を整える

＊3グループの食品をそろえると、バランスのよい食事になります。

今月のレシピ紹介
夏野菜のキャシュ
(材料 4人分)

- ・ウインナー 4本
- ・ピーマン 2個
- ・トマト 1個
- ・食パン 1枚
- ・卵 2個
- ・牛乳 大さじ3
- ・ナチュラルチーズ大さじ4
- ・塩 少々

①ウインナーは1cm幅に、野菜と食パンは1cm角に切る。
②卵をボールでときほぐし、すべての材料を入れ混ぜる。
③フライパンを中火で熱し、バター小さじ1をとかし、②を流し込む。
④弱火で、ふたをして10分焼き、裏返し中まで火が通ったら、できあがり。
＊フライパンで作るので、手軽にでき、洗い物が少なくて済みます。
＊旬の野菜のズッキーニやナスを入れてもいいですね。

給食だより

7月

令和7年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加分	離乳食
1	火	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え とうふスープ	お茶 すいか せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
2	水	ごはん 肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え そうめんすまし汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 キャベツ さつま芋の柔らか煮
3	木	パン ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	牛乳 ぶどうゼリー クッキー	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋の柔らか煮
4	金	ごはん 大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	お茶 セタそうめん	牛乳 クラッカー	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
5	土	木の葉丼 小松菜のスープ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
7	月	ごはん 夏野菜のプルコギ きゅうりの香味漬け お麴のすまし汁	お茶 みるくこ	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
8	火	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンスー おいものみそ汁	ミルク バナナ クッキー	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
9	水	パン 鶏肉の甘辛煮 ポテチーズサラダ コーンスープ	牛乳 ココアプリン ビスケット	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
10	木	ごはん マーボー豆腐 千切り大根のサラダ わかめスープ	牛乳 メロン せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
11	金	ごはん 魚の南蛮 添)トマト かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 トマト かぼちゃの柔らか煮
12	土	ごはん スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 チーズ かりんとう	牛乳 クラッカー	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
14	月	夏野菜のカレーライス きやべきやべサラダ	お茶 カップヨーグルト オレンジ	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 キャベツ かぼちゃの柔らか煮
15	火	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え とうふスープ	お茶 すいか せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
16	水	ごはん 肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え そうめんすまし汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 キャベツ さつま芋の柔らか煮
17	木	パン ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	牛乳 ぶどうゼリー クッキー	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋の柔らか煮
18	金	ごはん 大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	お茶 セタそうめん	牛乳 クラッカー	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
19	土	木の葉丼 小松菜のスープ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
21	月	海の日			
22	火	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンスー おいものみそ汁	ミルク バナナ クッキー	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
23	水	☆ お誕生会 ☆	お茶 アイスクリーム ウエハース	牛乳 クラッカー	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
24	木	ごはん マーボー豆腐 千切り大根のサラダ わかめスープ	牛乳 メロン せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
25	金	ごはん 魚の南蛮 添)トマト かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 トマト かぼちゃの柔らか煮
26	土	ごはん スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 チーズ かりんとう	牛乳 クラッカー	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
28	月	夏野菜のカレーライス きやべきやべサラダ	お茶 カップヨーグルト オレンジ	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 キャベツ かぼちゃの柔らか煮
29	火	わかめおにぎり 焼きそば フライドポテト ミニゼリー	お茶 すいか せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
30	水	パン 鶏肉の甘辛煮 ポテチーズサラダ コーンスープ	牛乳 ココアプリン ビスケット	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
31	木	パン ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	牛乳 ぶどうゼリー クッキー	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋の柔らか煮

お誕生会メニュー

おにぎり 7りやきチキン
夏野菜のキャシュ コンソメスープ すいか

＝おやつ＝

お茶 アイスクリーム ウエハース

※行事により献立が変更する場合があります。