

令和 7年 7月 給食だより



<献立表>



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。

暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、子どもたちが毎日を元気に過ごせるよう、食べやすくおいしい給食作りに努めてまいります。栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えましょう。



給食目標・・・夏バテを防止しよう！

暑さに負けない体を作るために、この時期改めて大切にしたいのが「朝ごはん」の習慣です。朝ごはんは、一日の生活リズムを整える「目覚まし時計」のような役割を持っています。しっかり食べることで体温が上がり、午前中からお友達と思いきり遊ぶ元気が湧いてきます。

いつもより少し早寝をし、少し早起きをしてみましょう。朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、脳が目覚めます。それで、日中は元気に活動でき、夜は眠りやすくなります。



☆夏バテに効果的な栄養素

タンパク質・・・卵・肉・魚・

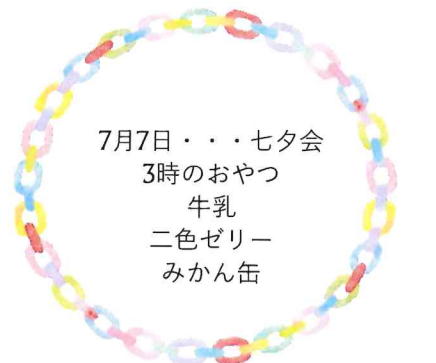
大豆製品・乳製品

ビタミンC・・・野菜・果物

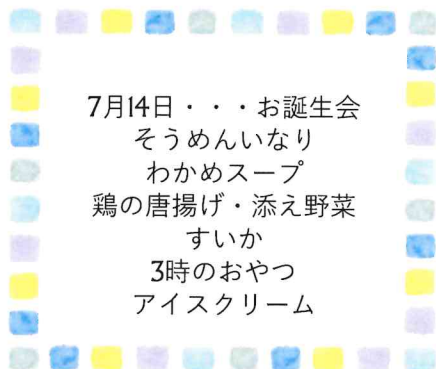
ビタミンB・・・豚肉・レバー・

枝豆・豆腐

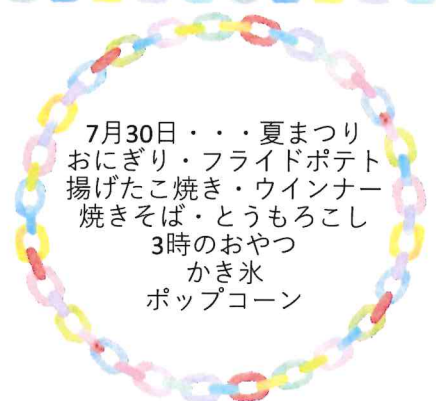
ミネラル・・・海藻・乳製品・レバー



7月7日・・・七夕会
3時のおやつ
牛乳
二色ゼリー
みかん缶



7月14日・・・お誕生会
そうめんいなり
わかめスープ
鶏の唐揚げ・添え野菜
すいか
3時のおやつ
アイスクリーム



7月30日・・・夏まつり
おにぎり・フライドポテト
揚げたこ焼き・ウインナー
焼きそば・とうもろこし
3時のおやつ
かき氷
ポップコーン

日	曜	献立	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ポテチーズサラダ コーンスープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 人参と胡瓜の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
29					
2	木	ごはん マーボー豆腐 千切大根のサラダ わかめスープ	牛乳 すいか	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 人参と胡瓜の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
16					
3	金	ごはん 魚の南蛮 南瓜の煮物 なすの味噌汁	牛乳 麩のラスク	牛乳 クッキー	ごはん スープ 人参と胡瓜の和え物 白身魚と玉ねぎの煮物
17					
4	土	スパゲッティ ナポリタン かきたまスープ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい	ごはん スープ 人参と玉ねぎの和え物 ささみとピーマンの煮物
18					
6	月	ごはん 夏野菜・大豆カレー き야べきやべサラダ オレンジ	牛乳 にんじん蒸しパン	牛乳 せんべい	ごはん スープ 人参とキャベツの和え物 ささみと南瓜の煮物
31					
7	火	ごはん ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	7日牛乳・二色ゼリー 21日お茶・七夕そうめん	牛乳 ビスコ	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
21					
8	水	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツと赤ピーマンの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りいも天	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 胡瓜とキャベツの和え物 ささみとさつま芋の煮物
22					
9	木	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え 豆腐スープ	お茶 なめらか牛乳ゼリー	牛乳 ビスケット	ごはん スープ 人参とほうれん草の和え物 ささみと豆腐の煮物
23					
10	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 じゃこ炒め 玉ねぎと厚揚げの味噌汁	牛乳 メロン	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 人参とピーマンの和え物 ささみと玉ねぎの煮物
24					
11	土	木の葉井 小松菜のスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	ごはん スープ 人参と小松菜の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
25					
13	月	ごはん 夏野菜のブルコギ きゅうりの香味漬け お麩のすまし汁	牛乳 プリン	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ 人参と胡瓜の和え物 ささみと小松菜の煮物
27					
15	火	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンスー 里芋の味噌汁	牛乳 オレンジ せんべい	牛乳 ビスケット	ごはん スープ 人参と胡瓜の和え物 白身魚と人参の煮物
28					

※行事等で献立が変わることがあります。