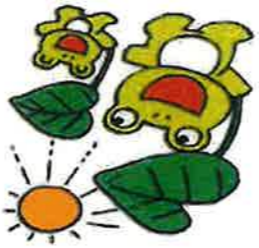




7月こんたてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年7月 認定こども園 ゆた

日	曜日	メニュー	材料
1	火	7-ルビさき (あゆみかみ) 13ごはん あゆみ焼き じゃが芋のみそ汁 切干し大根のあえもの かぼちゃのみそ汁	米/じゃが芋 人参 玉葱 白味噌 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 米/じゃが芋 人参 玉葱 白味噌 酒 みりん 砂糖 しょうゆ
2	水	17-ローストチキン 17-リンツツサツタ 20入麻婆豆腐 300かぼちゃスープ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白味噌 しょうゆ 人参 じゃが芋 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白味噌 しょうゆ
3	木	ごまあえ ゆかりごはん 角のみぞれ煮 トマトサラダ キウキウさゆみん汁	人参 じゃが芋 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
31	木	ごまあえ ちくわのあまに みそ汁	人参 じゃが芋 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
4	金	17-なすのミートソースやき 17-アヒルアヒル 21アヒルアヒル じゃが芋の卵 ソース 33アヒル	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白味噌 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
5	土	ちやんぽんうどん 粉ふき芋 果物 キハツのおかあえ 牛乳	うどん 豚こま切 人参 玉葱 じゃが芋 しょうゆ じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
7	月	七夕 (食育の日) 七夕ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き 果物 トマトサラダ キウキウさゆみん汁	人参 じゃが芋 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
8	火	17-魚のごま焼き 厚揚げの煮物 アカロニサラダ 香雨スープ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
9	水	ヨーグルト ひじきと大豆の煮物 おしんぼ 20果物	人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
23	水	17-わかめとコーンのサラダ 100鶏肉スープ-焼き 20豆腐 7-ルビ-焼き	人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
24	木	豆腐ととうがんのスープ わかめとアヒルアヒル	人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
25	金	わかめごはん 高野豆腐のみめ煮 海の幸卵焼き キハツの塩昆布あえ 豚汁	人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
29	火	100%ヨーグルト ゆかりごはん 大豆の五目煮 けんちん汁	人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
16	水	牛乳 かし	牛乳
17	木	牛乳 17-アヒル 魚のてりやき 7-アヒル	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
18	金	牛乳 かし わかめのみそ汁 焼き夏野菜 香雨のあえもの	人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ
26	土	牛乳 かし 子ども夏まつり	人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ 人参 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ

19 (土) 土用の丑の日...給食では18 (金)

夏の暑さも本番ですね。この時期は身体が疲れやす、食欲もななかりがちです。夏を元気に

乗りきるために、毎日の食事3食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

こまめな水分補給も忘れずにとりましょう。

熱中症に気を付けましょう

たくさん汗をかき季節になりました。こどもは新陳代謝が活発で汗や尿として身体から出てい

く水分が多、脱水症状を起こしやすいと言われています。

水分補給を十分に

☆水分補給は麦茶、ほうじ茶、水などの甘くないものにししましょう。

市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように注意が必要です。

☆「のどが渇いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態です。

汗をかく、体温が上がってしまいます。のどが渇く前に水分補給を行いま

しょう。

☆一度にたくさん水分を摂取しても、うまく吸収できません。胃腸にも負

担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることもあります。こまめに少量

ずつとるようにしましょう。

☆水分はご飯やおかずにも含まれています。3食しっかり食べることで、栄養補給と共にミネ

ラル補給にもなります。

旬の食材 とろろこし

一般的に野菜として食べられているとろろこしは甘み種に属し、エネルギー量が高く、みずみずしい上に甘みが強いことも特徴です。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、アミノ酸など含まれています。また、不足がちな食物繊維が豊富で、腸内環境を良好に整えてくれるので便秘の予防効果も期待できます。

塩茹でやサラダやとろろこしご飯などおすすめです。給食献立にも取り入

れています。緑の皮を見たり触れたり、実の数ほどある長いひげなど家庭で

も皮むきに挑戦してみたいかかでしょうか？

