7月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和7年

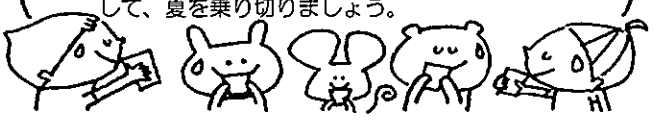
月	火	水	木	金	土
予定献立	1 塩焼きそば 大根サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 340kcal	2 手作りふりかけ ちくわの磯辺揚げ ひじきの五目サラダ けんちん汁 403kcal	3 夏野菜カレー ★トマト麹サラダ もずくスープ 479kcal	4 ラタトゥイユ 麹マヨポテトサラダ キャベツと卵のスープ 359kcal	5 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（玉ねぎ、わかめ） 368kcal
10時のおやつ（未満児）	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
3時のおやつ	スキムミルク ハムサンド	スキムミルクココア きなこマカロニ	みかんの牛乳寒天	スキムミルク ココアクッキー	牛乳 せんべい
7　〈七夕誕生会〉 七夕そうめん 春巻き ツナコーンサラダ 443kcal	8 豚肉と豆腐の青じそ炒め ひじきのレモンサラダ みそ汁（大根、油揚げ） 286kcal	9 鮭の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 具沢山だし活スープ 288kcal	10 トマ玉丼 豆腐ときゅうりの塩昆布和え みそ汁（なす、大葉） 310kcal	11 プルコギ ちくわときゅうりのツナマヨ和え ★オクラともやしの春雨スープ 398kcal	12 鶏肉の塩焼き もやしときゅうりの中華和え みそ汁（わかめ、ねぎ） 379kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
キラキラフルーツポンチ	スキムミルクココア チーズドック	スキムミルク アメリカンドック	甘酒 お麩スナック	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
14 なすと豚肉のみそ炒め 春雨の酢の物 キャベツのゴマみそ汁 269kcal	15 ぽんぽこうどん かぼちゃサラダ 341kcal	16 鯖のみそ煮 マカロニエッグサラダ とり汁 369kcal	17 栄養満点丼 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁（豚肉、もやし） 408kcal	18〈手作り弁当〉 メンチカツ ポテトサラダ みそ汁（なめこ、豆腐） 310kcal	19 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（玉ねぎ、しめじ） 348kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 キャロットコーン蒸しパン	スキムミルクココア じゃこトースト	スキムミルク マシュマロスティック	牛乳 今川焼き	スキムミルク ドーナツ	牛乳 せんべい
21　海の日 	22 肉みそスパゲティ 切り干し大根とツナのサラダ 野菜スープ 420kcal	23 ホッケの味噌マヨチーズ焼 水菜とちくわのカロチンサラダ トマトと卵のスープ 334kcal	24 豚肉と二ラ卵の甘辛丼 ひじきの五目サラダ 具沢山だし活スープ 446kcal	25 ラタトゥイユ スパサラダ キャベツと卵のスープ 325kcal	26 春巻き もやしときゅうりの中華和え みそ汁（キャベツ、人参） 353kcal
	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	スキムミルク フレンチトースト	スキムミルクココア とうもろこし	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	甘酒 フライドポテト	牛乳 せんべい
28 なすと豚肉のみそ炒め 春雨の酢の物 キャベツのゴマみそ汁 269kcal	29 ★みそだれ冷やし中華 しゅうまい 455kcal	30 鮭のマリネ マカロニエッグサラダ みそ汁（豚肉、もやし） 403kcal	31 ネバネバ丼 ささみときゅうりの中華和え みそ汁（なす、大葉） 333kcal	◎毎日果物がつきます。 ◎（土）はおにぎりの日です。 （3・4・5歳児） ★　新メニューです。	
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース		
牛乳 たこ焼き	スキムミルク 胚芽ロールパン	シャーベット せんべい	フルーチェ		

★★人気メニューレシピ★★
〖手作りふりかけ〗

材料　小松菜　50g
油揚げ　1枚
ちりめんじゃこ　20g
ごま油　小さじ1

調味料　かつお節　3g
白いりごま　小さじ1
しょうゆ　大さじ1／2
みりん　大さじ1／2

①小松菜は茹でて細かく刻み水気を切る。
②油揚げは細かく刻む。
③フライパンにごま油をひいて熱し、小松菜を炒める。水分を飛ばしたら、じゃこと油揚げを加えて炒める。
④調味料を加えてパラパラになるまで炒める。

夏を乗り切ろう！

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。