



令和7年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時の おやつ	主食		
1	火	牛乳 おかし	めん	冷やしラーメン 焼き餃子 きゃべつとツナのサラダ 甘夏みかん缶	牛乳 きな粉揚げパン
2	水	牛乳 おかし	ごはん	和風おろしミートローフ 鶏肉と高野豆腐の煮物 豚汁 オレンジ	牛乳 おかし
3	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ ミネストローネ	麦茶 鮭菜めし
4	金	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 ハム入り春雨サラダ とうもろこしスープ すいか	麦茶 セタカルピスゼリー
5	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし
7 七夕会	月	牛乳 おかし	めん	セタそうめん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのごまマヨサラダ セタゼリー	牛乳 ジャムサンド
8	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 白身魚フライ じゃが芋のチーズ煮 ジュリエンスープ	麦茶 小松菜チャーハン
9	水	牛乳 おかし	ごはん	タコライス 春巻き サンラータンスープ ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
10	木	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 小松菜のしらす和え ひきわり納豆 なめこ汁	麦茶 フルーツヨーグルト
11	金	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ チキンナゲット コンソメスープ	ヤクルト おかし
12	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 サラダ スープ 麦茶	おかし
14	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え のっぺい汁 梨ゼリー	牛乳 バナナコーンフレーク
15	火	牛乳 おかし	めん	冷やしラーメン 焼き餃子 きゃべつとツナのサラダ 甘夏みかん缶	牛乳 きな粉揚げパン
16	水	牛乳 おかし	ごはん	和風おろしミートローフ 鶏肉と高野豆腐の煮物 豚汁 オレンジ	牛乳 おかし
17	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ ミネストローネ	麦茶 鮭菜めし
18	金	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 ハム入り春雨サラダ とうもろこしスープ すいか	麦茶 セタカルピスゼリー
19	土	🎵 夏祭り 🎵			
21	月	🌊 海の日 🌊			
22	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 白身魚フライ じゃが芋のチーズ煮 ジュリエンスープ	麦茶 小松菜チャーハン
23	水	牛乳 おかし	ごはん	タコライス 春巻き サンラータンスープ ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
24	木	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 小松菜のしらす和え ひきわり納豆 なめこ汁	麦茶 フルーツヨーグルト
25	金	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ チキンナゲット コンソメスープ	牛乳 おかし
26	土	牛乳 おかし	ごはん	豚丼 サラダ 味噌汁 麦茶	おかし
28	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え のっぺい汁 梨ゼリー	牛乳 バナナコーンフレーク
29 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	コーンピラフ 鶏肉のレモン煮 ミニナポリタン ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 ケーキ
30	水	牛乳 おかし	めん	セタそうめん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのごまマヨサラダ バナナ	牛乳 ジャムサンド
31	木	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 磯香和え ワンタンスープ	牛乳 マシュマロサンド

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	584kcal
タンパク質	20.9g
食塩	2.0g





給食だよ

はなもも保育園

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。太陽の光をたくさん浴びて真っ赤に育ったトマトや緑色のきゅうり、鮮やかな紫色の茄子、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。夏野菜は水分を多く含み、体を冷やしてくれる効果があります。夏バテにならないように旬の食べ物を積極的に摂って、元気に夏を満喫しましょう😊



七夕そうめんのお話

七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹の葉につけたいと思いますが、昔は「1月15日のお粥」「3月3日の草餅」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いをこめて「さくべい」という食べ物を作って7日の夜に食べていました。さくべいは小麦粉と米粉を練ったものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕の日にそうめんを食べたりするのはこの習慣からきているようです。

そうめんを食べるときは、麺だけでなく錦糸卵や鶏ささみ、野菜をトッピングして栄養と彩りを補いましょう!!

保育園でも7日に七夕そうめんをお出ししますので楽しみにしててくださいね☆



6月の給食の様子



6月の給食は行事食が盛りだくさんでした。虫歯予防デーにちなんでカミカミメニューの日には、お部屋にお伺いして「ひとくち30回噛んでみようね☆」と話すとみんな意識してカミカミしてくれていました。

6月10日の時の記念日には毎年恒例の時計ごはんを提供しました。今年は鮭ごはんの上に人参とコーンをトッピングして、中には自分の好きな時間を作っているお友達もいましたよ。よくのぞいてみるとその時計は4時...ママのお迎えが来る時間でした。可愛い姿にほっこりした瞬間でした。また保育士体験では給食レシピを聞いてくださる方もいてとても嬉しかったです。♡お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。7月もお楽しみに😊



水分補給はこまめに



夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足なのでこまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

糖分が多めなので、脱水症状がおこる前の水分補給や、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】

電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱時や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



給食レシピ ジャガイモのチーズ煮



【材料4人分】じゃがいも4個 ベーコン20g 玉ねぎ1個 フロセスチーズ3個 パセリ適量 サラダ油適量 塩少々 コンソメ小さじ1

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいていちょう切りにする。ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、フロセスチーズは角切りにする。
- ②鍋に油を熱してベーコンを入れて炒める。玉ねぎも加えてよく炒める。
- ③じゃがいもを加えて、ひたひたの水を入れて煮る。
- ④水分がなくなり、じゃがいもが柔らかくなったらチーズを加えてよく混ぜ、塩とコンソメで味を整えてパセリを入れたら完成。

●給食の人気メニューです。チーズには骨をつくるカルシウムや、筋肉の材料になるたんぱく質が含まれています。簡単なのでぜひ作ってみてください!!