

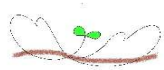
ごはんの日 🍚
 パンの日 🍞
 旬の食材(下線) 📌
 夕食もりもりデー 🍴
 かみかみメニュー (●) 😊
 新メニュー ★

*食材などの都合により
 献立を変更することがあります。

7月こぶしの家・かりんの家 献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	火		🍞	食パン 豚肉のバジル焼き ラタトゥイユ グリーンサラダ モロヘイヤのスープ	👉	ココアババロア シガーフライ
2	水		🍚	ごはん さごしの煮付け ひきないり (福島県) ポテトサラダ 豆腐のみそ汁		★ピロシキ 牛乳
3	木		🍲	他人丼 たたききゅうりの和え物 バナナ	👉	チヂミ
4	金		🍲	七夕ちらし 塩唐揚げ そうめん汁 (オクラ)	👉	すいかポンチ
5	土		🍝	スパゲティナポリタン 果物		バナナカステラ 牛乳
6	日					
7	月		🍚	ごはん 豚肉のしょうが焼き ビーフンソテー 小松菜とえのきのポン酢和え なすの赤だし	👉	おたのしみ 牛乳
8	火		🍞	コッペパン 厚揚げ入りミートローフ 枝豆 キャロットラペ かぼちゃの豆乳みそスープ	👉	そばめし
9	水		🍚	ごはん 鮭のオイネーズ焼き 冬瓜のあんかけ煮 そうめんうりの甘酢和え 花切大根のみそ汁	👉	大豆もっちりパー 牛乳
10	木		🍲	中華風炊き込みごはん ●ささみとごぼうのナムル 長ねぎのしょうがスープ すいか	👉 😊	焼きとうもろこし 牛乳
11	金		🍚	麦ごはん 具だくさん厚焼き卵 ●レバーかりんとう 青梗菜の磯和え 里芋のみそ汁	😊	レモンラスク 牛乳
12	土		🍲	きつねうどん 果物		ドーナツ 牛乳
13	日					
14	月		🍚	ごはん 厚揚げと鶏肉のひじき煮 ●田作り きゅうりのゆかり和え もやしのみそ汁	👉 😊	おたのしみ 牛乳

15	火			食パン ポークマリネード焼き 野菜のコンソメ煮 海藻サラダ ミネストローネスープ		梅ちりおにぎり
16	水			ごはん 揚げ魚のおろし煮 ●きんぴらごぼう 白和え のりのすまし汁		フルーツヨーグルト
17	木			三色丼（高野豆腐） 薩摩汁 バナナ		フォカッチャ 牛乳
18	金	終業式		赤米入りごはん ●ししやもの素焼き ゴーヤチャンプルー（沖縄県） もずくとオクラの酢の物 かぼちやのみそ汁	 	冷やしわかめうどん
19	土	もみじの家・かえでの家 夏祭り		冷やし中華 果物		スティックパン 牛乳
20	日					
21	月	海の日				
22	火			食パン 豚肉のチーズ焼き 青梗菜とコーンのソテー マカロニサラダ もやしとあみのスープ		ごま団子
23	水			ごはん 鯖の塩焼き かぼちやのそぼろ煮 豆苗とわかめの酢の物 えのきのみそ汁	 	●コーンフレーククッキー 牛乳
24	木			夏野菜カレー フレンチサラダ すいか	 	ぶどうゼリー ●かんぱん
25	金			雑穀入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 しらたきと人参の炒め物 青菜のしらす和え 納豆汁		ツナサンド 牛乳
26	土			和風スパゲティ 果物		バームクーヘン 牛乳
27	日					
28	月			ごはん みそ焼肉 高野豆腐の煮物 ●切干しサラダ あさりのすまし汁		おたのしみ 牛乳
29	火			食パン サクサクチキン かぼちやのソテー 野菜の甘酒ディップ ごぼうのスープ	 	肉みそおにぎり
30	水			ごはん 魚の和風ステーキ 卵の花 小松菜の梅昆布和え わかめのみそ汁		冷やしぜんざい
31	木			麻婆豆腐丼 ●山くらげと大豆もやしのナムル バナナ		のり塩ポテト 牛乳



ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協
会
給食委員会
給食だより No. 4
2025年6月30日発行



今年度のテーマは？



令和7年度 給食委員会テーマ 「腹ペコ大作戦！」

令和7年度給食委員会テーマは、昨年に引き続き『**腹ペコ大作戦！**』に決定しました。食事を美味しく食べるには、お腹が空いているということがとても大切です。

今年度も一年間お腹が空くという感覚を意識して、あわせてご家庭での食事の様子や困りごとをお聞きしながら、共にこどもの食を支えていきたいと思ひます。今後、ご家庭での食事の様子等アンケートも実施予定にしていますのでよろしくお願いいた

美味しく食べよう夏野菜



そうめんうり

夏カボチャの一種です。
7/9に「そうめんうり
の甘酢和え」が出ます。

SUMMER



冬瓜

夏に収穫して、冬まで保存
が可能なため、冬瓜と言うそ
うです。7/9「冬瓜のあんか
け煮」が出ます。

トマト



ビタミンCやA、カリウ
ムが比較的多く含まれて
います。大玉トマトひと
つを丸かじりすれば、一
日に必要なビタミンCの約
4分の1を摂取できる程
です。

きゅうり



きゅうりは水分量が多く、栄養素
が少ないと誤解されがちですが、カ
リウム・ビタミンC・ビタミンK・食
物繊維が豊富な野菜です。

メロンを切る様子をみんなで見ました。縦に切った時と横に切った時の違いはあるのか、よく見くらべていました。



レタスちぎりをしました。「ビリビリするんだよ」と声をかけると「ビリビリー」と言いながら一生懸命ちぎっていました。



～もみじの家～



ピーマンの種取りをしました。まずはピーマンを半分に切って断面を見てみました。「たねいっぱいあるね」と新しい発見もあったようです。

つぶやきエピソード

園庭で収穫した果実(ユスラウメ)を使って、ジャムを作りました。果肉・砂糖・水を入れて、ミキサーのスイッチオン。ぐるぐると食材が回る様子を見て、「鬼ごっこしてるね」と一言。回り続けて、つかまらない鬼ごっこですね。



とよた保育園
宮本



旬の野菜は、不思議とその季節に必要な栄養素が含まれています。夏が旬のトマト・ピーマンには、ビタミンCが多く含まれていて、紫外線対策になり、カロテンは夏風邪予防になります。給食では、トマト・きゅうり・ピーマン・なす等代表的な夏野菜はもちろん、岡山産のそうめんうりや冬瓜は酢の物やあんかけ煮にして提供します。夏野菜をモリモリ食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

とよた保育園 栄養士 宮本 睦子

