



令和7年度
給食ニュース7月号
翠松保育園

翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

7月 食育のわらい

つぼみ たんぽぽ	・スプーンを正しく使う。
はな たんぽぽ	・様々な食べ物を進んで食べる。 ・箸を使って食べる。
つぼみ ゆり	・姿勢よく座って食べる。 ・友だちと一緒に野菜の苗に水やりをし、生長に興味を持つ。
はなゆり	・食事のマナーを守ろうとする。 ・野菜の生長に興味を持ち、収穫を楽しみにする。

はなゆりさんが「おおせんせい」の梅を収穫しました。



梅が小さくなってきたよ。
ジュースになる日が楽しみだね♪



16日(水)誕生会

めがねうさぎの「うみぼうずがでる」ランチ

- ・うみぼうずの、のりごはん
- ・魚の竜田揚げ
- ・ゆでブロッコリー
- ・型抜き人参
- ・夏野菜サラダ
- ・沢煮椀
- ・スイカボンチ



★誕生会の日は、3歳以上児も主食はいりません。

野菜を収穫しました。

はなゆりさんが、ナスを収穫しました。



水やり、毎日頑張ったよ！
大きなナスが獲れました♪



収穫したナスは翌日の給食（麻婆豆腐）で美味しくいただきました。



自分で育てたナスはとっても美味しかったね♡



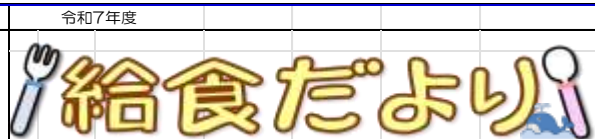
7月の手作りおやつ

1	火	おにぎり
2	水	じゃが丸くん
3	木	レーズンパン
4	金	ポパイクッキー
5	土	おにぎり
6	日	
7	月	グリッシーニ
8	火	五平もち
9	水	ごませんべい
10	木	ミルクパン
11	金	ホットケーキ
12	土	おにぎり
13	日	
14	月	きな粉マカロニ
15	火	サンドおにぎり
16	水	ヨーグルト蒸しケーキ
17	木	ポテトパン
18	金	チーズ入り蒸しパン
19	土	おにぎり
20	日	
21	月	海の日
22	火	ドーナツ
23	水	おにぎり
24	木	チーズパン
25	金	ういろう
26	土	おにぎり
27	日	
28	月	ゼリー・非常食 
29	火	冷やしそうめん 
30	水	じゃがいものオープン焼き
31	木	コッパン 

牛乳、スキムミルク、お茶
などの飲み物がつきます。



あかのななかま	みどりのななかま	きいろのななかま	その他調味料	おやつ	
からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午前 ※3歳未満児のみ	午後

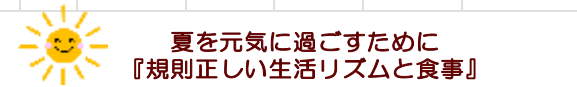


3歳未満児には、お昼の主食を提供します。

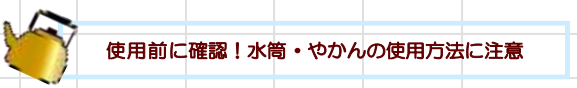
1	火	魚の照り焼き(赤魚)・かぼちゃの煮付け・みそ汁・ 果物	魚・豆腐・わかめ・みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・えのきだけ	砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	おにぎり
2	水	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・ 果物 ・味噌汁	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・小松菜・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	じゃが丸くん
3	木	鶏肉のみそ漬け焼き・即席漬け・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)・ 果物	鶏肉・みそ・鶏卵	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	じゃがいも	酒・みりん・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・カレー粉	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	レーズンパン
4	金	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁・ 果物	豚肉・青のり・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・もやし・えのきだけ	油・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	ポパイクッキー
5	土	パスタ入り野菜スープ・ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
7	月	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・セタそうめん汁・焼きのり・ すいか	鶏肉・焼きのり	しょうが・チンゲン菜・ホールコーン缶・干しいたけ・人参・玉ねぎ・おくら	片栗粉・油・乾麺(そうめん)	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	グリッシーニ
8	火	魚のオープン焼き(助宗たら)・ラタトゥイユ・わかめスープ・ 果物	魚・ベーコン・豆腐・わかめ	トマト・玉ねぎ・赤パプリカ・なす・ズッキーニ・にんにく・えのきだけ	小麦粉・オリーブ油・油	塩・コンソメ・鶏がらスープ(コンソメ)	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	五平もち
9	水	炒り豆腐・青菜のツナマヨあえ・ 果物 ・味噌汁	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・ツナ缶	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・ホールコーン缶・果物	こんにゃく・油・砂糖・マヨネーズ	しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	ごませんべい
10	木	じゃがいものそぼろ煮・もやしの中華あえ・ 果物 ・味噌汁	豚ひき肉	人参・干しいたけ・玉ねぎ・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	塩・しょうゆ・だし汁・酢	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	ミルクパン
11	金	干草焼き・きゅうり漬け・みそ汁・ごまふりかけ・ 果物	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・わかめ・みそ	人参・干しいたけ・きゅうり・玉ねぎ・もやし	砂糖・油・じゃがいも・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	ホットケーキ
12	土	豚肉と野菜の汁ビーフン・ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
14	月	肉じゃが・青菜とちくわのあえもの・ 果物 ・味噌汁	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	きな粉マカロニ
15	火	ハンサンスー 拌三絲(中華風そうめん)・ピーマンと塩昆布のふりかけ・ 果物	豚肉・塩昆布・かつお節	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ピーマン・果物	乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	サンドおにぎり
16	水	《誕生会》 めがねうさぎの『うみぼうずがでる!!』ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。					ヨーグルト蒸しケーキ
17	木	魚の塩麹漬け焼き(助宗たら)・小松菜の磯香あえ・みそ汁・ 果物	魚・焼きのり・みそ	小松菜・もやし・玉ねぎ・人参・こねぎ	じゃがいも	塩麹・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	ポテトパン
18	金	《食育の日》 夏野菜カレー・ゆでとうもろこし・旬の果物	豚肉	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・とうもろこし・果物	油・じゃがいも	カレー粉・トマトケチャップ	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	チーズ入り蒸しパン
19	土	ハヤシシチュー・ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
22	火	麻婆豆腐・中華サラダ・ 果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	ドーナツ
23	水	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・ 果物	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・モロヘイヤ・もやし・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	おにぎり
24	木	焼き魚(ホッケ)・すき昆布の炒り煮・みそ汁・ 果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜	こんにゃく・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	チーズパン
25	金	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり・味噌汁・ 果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・垂鞋・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	ういろう
26	土	ガンボスープ・ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
28	月	鶏肉のパーベキューソース焼き・青菜のおかかあえ・みそ汁・ 果物	鶏肉・かつお節・油揚げ・わかめ・みそ	しょうが・にんにく・長ねぎ・オレングジュース・小松菜・人参・玉ねぎ	砂糖・ごま・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	非常食・ゼリー
29	火	ちくわのカレー揚げ・キャベツのごまあえ・豚汁・焼きのり・ 果物	ちくわ・豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも・こんにゃく	カレー粉・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	冷やしそらめん
30	水	厚揚げと冬瓜の炒め煮・春雨スープ・ 果物	厚揚げ・豚肉・みそ・わかめ	冬瓜・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・ホールコーン缶・玉ねぎ・果物	油・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 塩せんべい	じゃがいものオープン焼き
31	木	ポークビーンズ・ツナサラダ・ごまふりかけ・ 果物 ・味噌汁	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま	トマトケチャップ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・酢	ヨーグルト(1歳児) 牛乳(2歳児) 果物	コッペパン

* 献立内容を変更する場合があります。

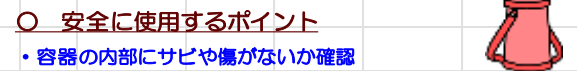
★赤字は、翠松保育園の追加メニューです。



暑い夏がやってきますね。水遊びなど、夏ならではの楽しみもたくさんありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。夏を楽しく元気に過ごすためには、水分補給、規則正しい生活リズム、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。



水筒を持ってのお出かけや、熱中症予防のためにスポーツ飲料を飲む機会が増える季節になりました。金属製の水筒・やかんなどの容器は、使い方を間違えると金属が溶け出し、中毒の原因となることがあります。取扱いに注意して、安全に使用しましょう。



- 容器の内部にサビや傷がないか確認
→サビや傷から、金属成分が溶け出すことがあります。
- 酸性の飲み物を金属製の容器に保管しない
→酸性の飲み物の例
炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等(炭酸・乳酸・ビタミンC・クエン酸を含むものは酸性度が高い。)
- 定期的に新しい容器に交換する
→古くなった容器は、劣化して知らないうちに内部が破損していることがあります。



今月の食育の日は、「夏野菜カレー」です。いつものカレーに素揚げした「かぼちゃ」や「なす」、太陽の光をいっぱい浴びた「トマト」「さやいんげん」を加えた夏野菜がたっぷり入ったカレーです。

夏野菜は、利尿や発汗をうながして体のほてりや湯気をいやし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれると言われています。おいしい夏野菜を食べ、元気に夏を過ごしましょう!

