

7月いただきますだよ！

2025. 06. 30
せんにしのおか

		行 事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	火		・たまごののやまやき ・ポイルやさい ・ピーマンとじゃこのしょうゆいり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちや ・カルピスゼリー
2	水		・さかなのさざれやき ・ケチャップソテー ・おくらのおかかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・ミニおはぎ
3	木		・イカとやさいのカレーいため ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・クッキー
4	金		・マーボーどん ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・おちや ・フルーチェ
5	土	せんにし お楽しみ会	・じゃこうめごはん ・とりのあまからチキン ・ポテトサラダ ・ゆでとうもろこし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちや ・げんじパイ
6	日				
7	月		・やきにく ・じゃがいものオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちや ・ブルーベリーヨーグルトケーキ
8	火		・さばのかばやきふう ・オクラのひたし ・きりぼしだいこんのサラダ ・れいとうパイ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・レモンマフィン
9	水		・ぶたのソースに ・やさいソテー ・チーズポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・シュガーパイ
10	木		・さけのごまみそやき ・にんじんのあまに ・ちくわとやさいのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・オートミールクッキー
11	金		・わかどりのネギソースかけ ・ちゅうかサラダ ・ゆでとうもろこし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マーラカオ
12	土		・やきそば ・とさづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・おちや ・ピザトースト
13	日				
14	月		・ハッシュドビーフ ・ひじきのツナサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・マドレーヌ
15	火		・とりとキャベツのみそいため ・じゃがいものオープンやき ・れいとうパイ	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・おちや ・カルピスポンチ
16	水		・さかなのマヨコーンやき ・やさいソテー ・キャロットグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・ディアマンクッキー
17	木	誕生日会	・チャーハン ・とりのからあげちゅうかずあんかけ ・ベーコンとおおなのちゅうかふうパスタ ・きゅうりのちゅうかあえ ・すいか	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2歳：とうにゅうケーキ)
18	金		・サバのさいきょうやき ・かぼちゃのあまに ・ひじきとおおなのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・スキムミルク ・レモンゼリー
19	土		・ポークビーンズ ・やさいのおかかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・おちや ・ようふうおこし
20	日				
21	月				
22	火		・さかなのいそべやき ・こまつなのなっとうあえ ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・いそマヨトースト
23	水		・キッシュ ・キャロットグラッセ ・コーンとチンゲンサイのソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・チーズクッキー
24	木		・タコライス ・マカロニサラダ ・れいとうパイ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・スキムミルク ・ピーチゼリー
25	金		・カレーのごもくあんかけ ・トマトのチョレギサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・フライドポテト
26	土		・とりじゃが ・じゃこサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・おちや ・コンソメポップコーン
27	日				
28	月		・ぎゅうどん ・キャベツのゆかりあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンむしばん	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
29	火		・さかなのチーズやき ・なすのケチャップソテー ・キャロットラペ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・シスコーククッキー
30	水		・レバーのごまみそあえ ・リャンパンサンスー ・ゆでオクラ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちや ・グレープフルーチェ
31	木		・なつやさいかレー ・シーザーサラダ ・れいとうパイ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・スキムミルク ・いちごマドレーヌ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

梅雨が明け、ようやく本格的な夏がやってきました。

連日の気温の高さは熱中症になる危険があり、意識的に水分補給をすることが大切になってきます。

また、この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので体調管理にはより一層気を配らなければいけません。

暑い夏を乗り越えるために、規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けましょう！



7月の食育テーマ

水分補給に気をつけよう！

今月の食育のテーマは、「水分補給に気をつけよう」です。

せんにしの丘では、活動の合間や食事の時などにこまめに水分を摂っています。

子どもの健康を守り、成長を支えるためには保育園だけでなく家庭でも水分補給を習慣化することが大切です。

暑さが厳しくなる中、元気に過ごすためにも水分補給をしながら、旬の野菜や果物から栄養を採って、夏バテしない身体を作っていきましょう！

管理栄養士 青瀧 千帆

せんにし やさいの園

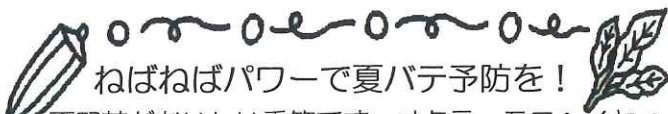


先月は、いるか組さんとくじら組さんがじゃが芋掘りをしてくれました。子どもたちが一生懸命収穫してくれたじゃがいもは給食で使わせてもらいみんなで美味しくいただきました。

畑では、枝豆、さつまいも、さといもの植え付けを行い、プランターのスイカも3,4個実をつけてどんどん成長しています。また、くじら組さんはトマトの苗を一人ひとり自分の鉢に植え、日々成長を見届けています。

これからの季節、栄養たっぷりの夏野菜を食べて

心身ともに元気に過ごしていきましょう☆



ねばねばパワーで夏バテ予防を！

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

☆調理のポイント☆

- モロヘイヤなど青臭さの残る野菜はゆでて下処理します。
- オクラやモロヘイヤなどはビタミンAが豊富で油物との相性がいいため、炒め物などにして食べるのもおすすめです！



☆お誕生日会メニュー☆



- チャーハン
- 鶏の唐揚げ～中華酢あんかけ～
- ベーコンと青菜の中華風パスタ
- オクラの中華和え
- すいか



今月のお誕生日会メニューは中華です！さっぱりとした中華酢のかかった鶏の唐揚げや、ひんやり美味しいすいかなど、子どもたちの大好きな給食メニューとなっています。おたのしみに☆