7月 きゅうしょくだより

令和７年６月30日発行

夏バテ予防に！しっかり食べて強いカラダを！
夏の暑さでついつい食欲が落ちてしまうこともありますよね。そんな時でもおいしく食べられるように、７月の給食は・・・
☆さっぱり味のおかず☆水分たっぷりの野菜や果物（きゅうり・トマト・スイカなど）☆たんぱく質（肉・魚・大豆など）をしっかり取り入れています！
今月もたのしく♪おいしく♪みんなで給食をいっただっきま～っす！
食事から元気をチャージして、暑い夏を乗り越えましょう！

元気に夏をすごそう

園ではこどもたちが元気に、安心して過ごすことができるように次のような対策をしています

- 健康チェック
- 室温・湿度管理
- こまめに水分補給
- 部屋の中はエアコンで涼しく♪
- 服装と汗のケア
- 暑さや体調をみて屋外遊びを中止することがあります

☆★☆ご家庭へのおねがい☆★☆

- 必ず朝ごはんを食べてきてください
- 登園前の健康チェック
- 毎日の着替えセット
- 水筒にはお茶か水を満たんに入れて持たせてください（スポーツドリンク不可）
- お子さまだけを車に残さないように

みんなで力を合わせて楽しい夏をすごしましょう！

給食GALLERY

バターとホットケーキ作りをしました

Let's フリフリ～

ホットケーキを作っている間、フリフリしてくれているお茶目な井上先生

ふっくらやけたよ～

日	曜	7がつのこんだて	あさのおやつ（未満児）	おやつ
1	火	あいじょうべんとうのひ	しろいふうせん ミルク	ワッフル ミルク
2	水	むぎごはん レバニラいため あげじゃが なまふのすいもの ゼリー	かりんとう とうにゅう	えびせん とうにゅう
3	木	ごこくまい てりやきとうふバーグ アスパラサラダ かぼちゃじる	ビスケット ミルク	シリアルバー ミルク
4	金	むぎごはん さかなのしおやき ひじきのにもの とうふのみそしる キウイ	バナナ ミルク	てづくりピザ とうにゅう
5	土	スタミナどん さわにわん りんご	ウエハース ミルク	ライスクッキー ミルク
7	月	もろこしごはん たなばたそうめん タンドリーチキン すいか	どうぶつビスケット ミルク	たなばたゼリー ミルク
8	火	むぎごはん にくじゃが さつまあげ しめじのみそしる オレンジジュース	バナナ とうにゅう	ゆでとうもろこし とうにゅう
9	水	ごこくまい さかなのエスカベージュ かぼちゃのにもの オクラのみそしる	ウエハース ミルク	アイスクリーム ウエハース
10	木	ひじきごはん とりにくとだいこんのさっぱりに ブロッコリー すましじる	いりこ チーズ	ツナサンド ミルク
11	金	むぎごはん ごもくだいず ちくわのいそべあげ もやしのみそしる	せんべい ミルク	シトラスケーキ ミルク
12	土	トマトライス ちゅうかスープ オレンジ	かりんとう ミルク	バウムクーヘン ミルク
14	月	むぎごはん いこみどうふ いわしのカリカリあげ ほうれんそうのみそしる	ミニドーナツ ミルク	ももむしケーキ ミルク
15	火	げんまいのひ あつあげのにもの くきわかめのごまあえ こんさいじる	ビスケット とうにゅう	ひやしみついも ミルク
16	水	わかめごはん ひやしちゅうか オクラのソテー たいやきアイス	ゴマクッキー ミルク	フライドビーンズ ミルク
17	木	ホワイトブレッド とりにくのレモンやき ズッキーニサラダ ビーンズスープ	ウエハース ミルク	フルーツポンチ
18	金	ごこくごはん さかなのしそてん きりぼしだいこんに とうふのみそしる	バナナ とうにゅう	もろこしおにぎり ミルク
19	土	ぶたどん ごもくみそしる オレンジ	げんじパイ ミルク	ボーロ ミルク
21	月	うみのひ		
22	火	ごこくごはん さかなのみぞれに きんぴらごぼう えのきのみそしる トマト	しろいふうせん ミルク	コロコロドーナツ ミルク
23	水	むぎごはん キーマカレー シトラスサラダ ゆでたまご	いりこ チーズ	フルーチェ ビスケット
24	木	しそごはん しおやきそば はるまき おくらのスープ キウイ	ヨーグルト	サッポロポテト ミルク
25	金	ごこくごはん さかなのなんばんづけ さつまいものあまに もやしのみそしる	バナナ ミルク	チーズおやき ミルク
26	土	ごもくチャーハン よしのじる りんご	かりんとう とうにゅう	おっとっと とうにゅう
28	月	むぎごはん ちくぜんに ししゃものフライ ニラのみそしる メロン	いりこ チーズ	おふラスク ミルク
29	火	デニッシュパン なつやさいのキッシュ トマトのマリネ コンソメスープ	せんべい ミルク	フローズンヨーグルト ビスコ
30	水	ごこくごはん メンチカツ はるさめのすのもの なすのみそしる	ギンビスアスパラガス とうにゅう	えだまめおにぎり とうにゅう
31	木	むぎごはん さかなのイタリアンやき きざみこんぶに たまごスープ	ミニドーナツ ミルク	まるぼうろ ミルク

今月のクッキングではピザ作りをします！