

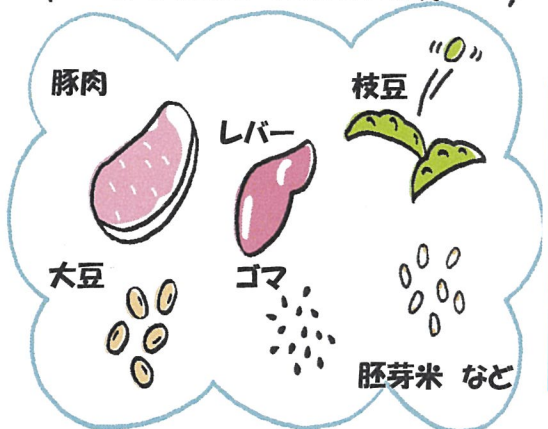


令和7年7月31日発行

セミの声がにぎやかに響く中、こどもたちは今日も元気に「いただきますあ
あす！」園では、給食の時間に栄養士が各クラスをまわって、みんなの食べる
様子を見守っています。どんなメニューが好きかな？夏野菜食べられたか
な？お箸の持ち方はきちんとできているかな？そんな様子を見ながら、好き嫌
い・食べムラ・成長のサインをキャッチしています。「ほくピーマンだあああい
すきっ！」「すっぱいのも食べれるよ！」なんてうれしい発見もたくさん。巡回
でわかったことは、次のメニュー作りにもぼっちり反映していますよ。みんな
が毎日おいしかったあ～！と言ってもらえるように給食室も頑張ります！



夏は、エネルギー代謝に使われる
ビタミンBが不足ぎみ。それにより
夏バテが起こりやすくなります。食
事の中にビタミンB群を意識的に
取り入れるようにしましょう。



日	曜	8がつのこんだて	あさのおやつ (未満児)	おやつ
1	金	あいじょうべんとうのひ	いいこ とうにゅう	シリアルバー ミルク
2	土	むぎごはん なつやさいたっぷりマーボー豆腐 ちゅうかスーフ キウイ	えびせん とうにゅう	せんべい ミルク
4	月	ごこくごはん さほのやきおろしに アスパラサラダ なめこのみそしる りんご	ゴマビスケット とうにゅう	マーフルおしパ ン ミルク
5	火	ロールパン ナスのミートソースパスタ きゅうりのピクルス たまごスーフ	せんべい とうにゅう	フルーツヨー グルト
6	水	むぎごはん ごもくだいず かほちゃのてんぶら きりほしだいこんのみそしる	いいこ とうにゅう	キャラメルコー ン ミルク
7	木	ごこくごはん さかなのサルサソースかけ ジャがバタこんぶ ビーンズスーフ	かりんとう とうにゅう	もちごしごは ん とうにゅう
8	金	しそごはん たまごのしのだに ひじきサラダ かほちゃのみそしる セリー	バナナ とうにゅう	フライドポテ ト とうにゅう
9	土	ぎゅうどん けんちんじる オレンジ	えびせん とうにゅう	カルシウムせん べい ミルク
11	月	やまのひ		
12	火	むぎごはん カレーにくじゃが いわしのフライ とうふのみそしる	せんべい とうにゅう	あべかわマカロ ニ とうにゅう
13	水	セレクトパン サラダ スーフ	いいこ とうにゅう	バナナ とうにゅう
14	木	チキンライス やさいスーフ フルーツ	かりんとう とうにゅう	フルーツセリー ミルク
15	金	てづくりべんとう	ゴマビスケット とうにゅう	ポテトスナック とうにゅう
16	土	ちゅうかどん さわにわん キウイフルーツ	えびせん とうにゅう	まるほうろ ミルク
18	月	げんまいのひ がんものごもくに かほちゃのてんぶら だんごじる すいか	ゴマビスケット とうにゅう	ひやしみつ いも とうにゅう
19	火	わかめごはん やさいたっぷりちゃんぽん はるまき なし	せんべい とうにゅう	とうもろこし とうにゅう
20	水	ごこくごはん さかなのなんぼんづけ さつまいものあまに とうふのすましじる	バナナ とうにゅう	アイス ビスケット
21	木	ホワイトブレッド クリームシチュー ナゲット やさいいため	いいこ とうにゅう	フルーツポン チ
22	金	むぎごはん いわしとごぼうのすりみてん ゆかりあえ ぶのみそしる	かりんとう とうにゅう	パインケーキ ミルク
23	土	なつやさいのガパオライス よしのじる オレンジ	えびせん とうにゅう	ハーベスト ミルク
25	月	ごこくごはん てづくりさつまあげ カラフルマリネ わかたけじる	ゴマビスケット とうにゅう	バナナのごめこ おしぼん ミルク
26	火	むぎごはん なつやさいかレー きりほしだいこんサラダ ゆでたまご なし	せんべい とうにゅう	ぎすけに ミルク
27	水	とうふフレッド とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ もずくスーフ	バナナ とうにゅう	フルーチェ ビスケット
28	木	むぎごはん あげとうふのやさいあんかけ とんじる オレンジ	かりんとう とうにゅう	ぼたぼたやき とうにゅう
29	金	ごこくごはん さかなのごまやき ナムル かほちゃのみそしる キウイ	いいこ とうにゅう	ピザトースト ミルク
30	土	ごもくチャーハン ちんげんさいのちゅうかスーフ りんご	えびせん とうにゅう	パウムクーヘ ン ミルク



今月のクッキングでは
夏野菜カレー作りをします！

