

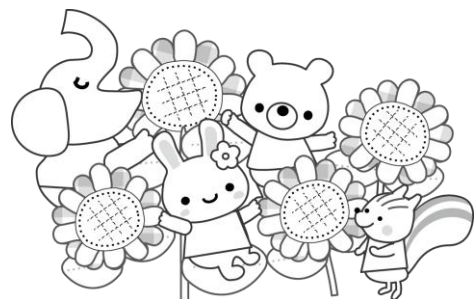
暑くなってきましたね。
夏はきゅうりやトマトを食べて、体の
中から冷やしましょう。オクラのぬめり
は食物繊維。またカルシウムや鉄分・ビ
タミンCを含み、夏バテ解消の味方デ
す。南瓜の黄色はβ-カロテンです。風
邪に対する免疫効果を高めてくれます。
旬の夏野菜を食べて、夏バテしないか
らだ作りをしましょう！

今月の予定

7月 18日（金）…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。
予定…すいかパンチ
クッキー お茶

今月のフルーツ：
メロン・スイカなど



0～1才食献立表

2025年 7月 こぐま保育園 給食室

		朝のおやつ	後期後半食 昼食	完了食 昼食	一才児食 昼食	後期後半食 軽食	完了・一才児食 軽食
14 28	月	せんべい 牛乳	軟飯 生姜焼き→豚肉団子	生姜焼き→豚肉団子	味噌汁（わかめ・玉葱） 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 小松菜のお浸し	ナスのおやき 人参の煮物 ミルク100cc	ナスのおやき フルーツ 牛乳
15 29	火	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁（大根・しめじ） 鰹の塩焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ	おからケーキ 大根の煮物 ミルク100cc	おからケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳
21 30	水	クラッカー 牛乳	同 右	同 右	冷麦 松風焼き もろきゅう	柔らか茶飯 かぶの煮物 ミルク100cc	焼きおにぎり （枝豆・チーズ） フルーツ 牛乳
31 31	木	せんべい 牛乳	軟飯 ローストチキン→鶏肉団子	ローストチキン→鶏肉団子	バターロール 野菜スープ ローストチキン トマト いんげんの塩ゆで	柔らか鮭チャーハン 南瓜の煮物 ミルク100cc	鮭チャーハン フルーツ 牛乳
41 18	金	ビスケット 牛乳	軟飯 ひらまさ→鰯	ひじきごはん→ひじき抜き ひらまさ→鰯	ひじきごはん 味噌汁（絹豆腐・なめこ） ひらまさの照り焼き ズッキーニとハムの炒めもの	抹茶蒸しパン 茄子の煮物 誕生会(クッキー) ミルク100cc 茄子の煮物	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳 誕生会
51 19	土	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 鰹の塩焼き 人参の含め煮 小松菜のお浸し	米粉ケーキ 大根の煮物 ミルク100cc	米粉ケーキ フルーツ お茶
7	月	クラッカー 牛乳	軟飯 鰯→鰹の塩焼き 茄子の天ぷら→天ぷら煮	鰯→鰹の塩焼き	御飯 味噌汁（しめじ・絹豆腐） 鰯の塩焼き 茄子の天ぷら ほうれん草のお浸し	野菜まんじゅう じゃがいもの煮物 ミルク100cc	野菜まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳
822	火	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右 オクラ→ほうれん草	同 右 オクラ→ほうれん草	御飯 味噌汁（もやし・油揚げ） ミートローフ 南瓜の煮物 オクラのお浸し	サターアングダー 茄子の煮物 ミルク100cc	サターアングダー フルーツ 牛乳
923	水	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 トマト きざみ胡瓜	三色寒天 人参の煮物 ミルク100cc	三色寒天 炒り子 フルーツ お茶
1024	木	クラッカー 牛乳	軟飯 金時豆→南瓜の煮物	金時豆→南瓜の煮物	ジャージャー麺 金時豆の煮物 キャベツの塩もみ 牛乳	柔らかチキンピラフ かぶの煮物 ミルク100cc	チキンピラフ フルーツ お茶
1125	金	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁（えのき・茄子） 焼き鮭 冬瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	プリン 南瓜の煮物 ミルク100cc	プリン フルーツ ポップコーン お茶
1226	土	せんべい お茶	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き →鶏肉団子	鶏肉の味噌漬け焼き →鶏肉団子	御飯 味噌汁（わかめ・長葱・麴） 鶏肉の味噌漬け焼き さつまいもの甘煮 いんげんのお浸し	ココア蒸しパン 人参の煮物 ミルク100cc	ココア蒸しパン フルーツ お茶

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。

※にじさんの土曜日の朝おやつと軽食は牛乳です