

3上主食弁当

パンの日

旬の食材(下線)

かみかみメニュー (●)

絵本貸し出し日

夕食もりもりデー

布団持ち帰り日

赤磐市保健行事

新メニュー ★

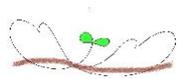
つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
お願いします。

*食材などの都合により
献立を変更することがあります。

7月あすなろこども園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	火			食パン 豚肉のバジル焼き ラタトゥイユ グリーンサラダ モロヘイヤのスープ		ココアババロア シガーフライ
2	水	親子貸出 		ごはん さごしの煮付け ひきなირი (福島県) ポテトサラダ 豆腐のみそ汁		★ピロシキ 牛乳
3	木	親子貸出 七夕ブラックシアター 		他人丼 たたききゅうりの和え物 バナナ		チヂミ
4	金	誕生会 親子貸出 		七夕ちらし 塩唐揚げ そうめん汁 (オクラ)		すいかポンチ
5	土			スパゲティナポリタン 果物		バナナカステラ 牛乳
6	日					
7	月			ごはん 豚肉のしょうが焼き ビーフソテー 小松菜とえのきのポン酢和え なすの赤だし		おたのしみ 牛乳
8	火	3歳児健康診査 		コッペパン 厚揚げ入りミートローフ 枝豆 キャロットラペ かぼちやの豆乳みそスープ		そばめし
9	水	青パト		ごはん 鮭のオイネーズ焼き 冬瓜のあんかけ煮 そうめんうりの甘酢和え 花切大根のみそ汁		大豆もっちりパー 牛乳
10	木	1歳6か月児健康診査 		中華風炊き込みごはん ●ささみとごぼうのナムル 長ねぎのしょうがスープ すいか	 	焼きとうもろこし 牛乳
11	金			麦ごはん 具だくさん厚焼き卵 ●レバーかりんとう 青梗菜の磯和え 里芋のみそ汁		レモンラスク 牛乳
12	土			きつねうどん 果物		ドーナツ 牛乳
13	日					
14	月			ごはん 厚揚げと鶏肉のひじき煮 ●田作り きゅうりのゆかり和え もやしのみそ汁	 	おたのしみ 牛乳

15	火			食パン ポークマリネード焼き 野菜のコンソメ煮 海藻サラダ ミネストローネスープ		梅ちりおにぎり
16	水			ごはん 揚げ魚のおろし煮 ●きんぴらごぼう 白和え のりのすまし汁		フルーツヨーグルト
17	木			三色丼（高野豆腐） 薩摩汁 バナナ		フオカッチャ 牛乳
18	金	1号終業式 		赤米入りごはん ●ししゃもの素焼き ゴーヤチャンプルー（沖縄県） もずくとオクラの酢の物 かぼちやのみそ汁	 	冷やしわかめうどん
19	土	1号夏休み（～8/26まで）		ちゃんぽん麺 果物		スティックパン 牛乳
20	日					
21	月	海の日				
22	火			食パン 豚肉のチーズ焼き 青梗菜とコーンのソテー マカロニサラダ もやしとあみのスープ		ごま団子
23	水	2歳6か月児歯科健診 		ごはん 鯖の塩焼き かぼちやのそぼろ煮 豆苗とわかめの酢の物 えのきのみそ汁	 	●コーンフレーククッキー 牛乳
24	木			夏野菜カレー フレンチサラダ すいか	 	ぶどうゼリー ●かんぱん
25	金			雑穀入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 しらたきと人参の炒め物 青菜のしらす和え 納豆汁		ツナサンド 牛乳
26	土			和風スパゲティ 果物		バームクーヘン 牛乳
27	日					
28	月	避難訓練 育児相談 		ごはん みそ焼肉 高野豆腐の煮物 ●切干しサラダ あさりのすまし汁		おたのしみ 牛乳
29	火	乳児健康診査 		食パン サクサクチキン かぼちやのソテー 野菜の甘酒ディップ ごぼうのスープ	 	肉みそおにぎり
30	水			ごはん 魚の和風ステーキ 卵の花 小松菜の梅昆布和え わかめのみそ汁		冷やしぜんざい
31	木			麻婆豆腐丼 ●山くらげと大豆もやしのナムル バナナ		のり塩ポテト 牛乳



ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協
会
給食委員会
給食だより No. 4
2025年6月30日発行



今年度のテーマは？



令和7年度 給食委員会テーマ 「腹ペコ大作戦！」

令和7年度給食委員会テーマは、昨年に引き続き『**腹ペコ大作戦！**』に決定しました。食事を美味しく食べるには、お腹が空いているということがとても大事です。

今年度も一年間お腹が空くという感覚を意識して、あわせてご家庭での食事の様子や困りごとをお聞きしながら、共にこどもの食を支えていきたいと思えます。今後、ご家庭での食事の様子等アンケートも実施予定にしていますのでよろしくお願いいたします。



美味しく食べよう夏野菜



そうめんうり

夏カボチャの一種です。
7/9に「そうめんうりの甘酢和え」が出ます。

SUMMER




冬瓜

夏に収穫して、冬まで保存が可能のため、冬瓜と言うそうです。7/9「冬瓜のあんかけ煮」が出ます。



トマト

ビタミンCやA、カリウムが比較的多く含まれています。大玉トマトひとつを丸かじりすれば、一日に必要なビタミンCの約4分の1を摂取できる程です。



きゅうり

きゅうりは水分が多く、栄養素が少ないと誤解されがちですが、カリウム・ビタミンC・ビタミンK・食物繊維が豊富な野菜です。

6月の食育活動の様子



ゆき組は、かぼ
ちの種取りをし
ました。
ほし組は、40本
もあったとうも
ろこしの皮を、みん
なで協力して剥
きました。



つぶやきエピソード

園庭で収穫した果実(ユスラウメ)を使って、
ジャムを作りました。果肉・砂糖・水を入れて、
ミキサーのスイッチオン。ぐるぐると食材が回
る様子を見て、「鬼ごっこしてるね」と一言。
回り続けて、つかまらない鬼ごっこですね。

とよた保育園
宮本



旬の野菜は、不思議とその季節に必要な栄養素が含まれています。夏が旬のトマト・ピーマンには、ビタミンCが多く含まれていて、紫外線対策になり、カロテンは夏風邪予防になります。給食では、トマト・きゅうり・ピーマン・なす等代表的な夏野菜はもちろん、岡山産のそうめんうりや冬瓜は酢の物やあんかけ煮にして提供します。夏野菜をモリモリ食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

とよた保育園 栄養士 宮本 睦子

