

4月 食だより

2025.7

じめじめした季節が明けるといよいよ夏です。たくさん遊び、たくさん食べて、十分な休息を取りましょう。夏まつりでは、幼児さんにメニューを聞いて、お祭りメニューになります。

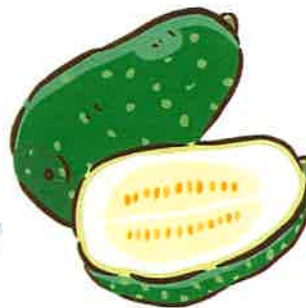
6月に作った梅ジュースが今月末には出来上がります。出来上がった梅ジュースは、夏バテ予防に水で割って少しずつ飲んでいきます。猛暑が続きますが、夏を楽しみながら乗り切りましょう。

7月には冬瓜が出ます！

みずみずしく、火を通すことでとろとろの食感が楽しめる冬瓜。あっさりしていてくせのない味わいなので、いろいろな料理で楽しめる野菜です。そんな冬瓜は、夏に旬を迎えます。夏に収穫して適切に保存すれば冬まで持つことから冬瓜と呼ばれるようになりました。冬瓜には、どのような栄養が含まれるのでしょうか。

冬瓜は95%が水分
カロリーは低く、
100gあたり16kcalです

サポニン
脂肪の蓄積を抑えたり、
免疫力を高めます



カリウム
身体の余分な塩分を排出し、
むくみを解消してくれます

食物繊維
腸内環境を整えます

また、皮は「冬瓜皮(とうがんひ)」として古くから漢方に使用されていたほど、栄養が豊富です。皮は細く切ってきんぴらに、さらに、わたもみそ汁の具などにして食べることが出来ます。



7月にスイカが旬を迎えます

スイカは産地ごとに旬が違いますが、もっとも市場に多く出回るのは7月から8月になります。給食でもスイカを提供します。毎年子どもたちにも人気で、赤い果肉がなくなるまで夢中で食べる姿が見られました。スイカは、メロンとは違い、追熟させずにできるだけ早く食べるようにし、重くて表面にヒビやへこみのないものを選ぶとよいとされています。

ぜひご家庭でもおやつなどにいかがでしょうか。



2025年7月

献立表

野のはな保育園

+

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 29 火	ごはん さけ塩麹焼き ひじきの煮物 もやしのナムル 豆腐とえのきのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 なたね油/ひじき にんじん とり肉 ごま油 三温糖 しょうゆ 本みりん/もやし コーン ほうれんそう 食塩 ごま油 白すりごま/豆腐 えのきたけ カットわかめ 米みそ/さつまいも なたね油 三温糖/にぼし/バナナ/牛乳	大学芋 いりこ くだもの 牛乳	クラッカー くだもの 麦茶
02 30 水	マーボー茄子丼 じゃこサラダ さつま芋のみそ煮 ワンタンスープ	白米 胚芽米 なす ぶた肉 ねぎ 干しいたけ しょうが ニンニク 三温糖 しょうゆ 米みそ なたね油 片栗粉/キャベツ きゅうり しらす干し なたね油 りんご酢 食塩/さつま芋 米みそ しょうゆ こんぶ/ワンタンの皮 ねぎ カットわかめ しょうゆ 食塩 ごま油 こまつな/食パン 三温糖 生クリーム バナナ/せんべい/メロン/牛乳	バナナサンド せんべい くだもの 牛乳	ドーナツ くだもの 麦茶
03 17 31 木	わかめごはん 高野豆腐唐揚げ ぎやべつのバターソテー かぶの梅和え じゃが芋とこねぎのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/高野豆腐 片栗粉 なたね油 かつお節 三温糖 しょうゆ/キャベツ にんじん コーン パター 食塩 しょうゆ/かぶ きゅうり うめぼし 三温糖 しょうゆ かつお節/じゃがいも わけぎ たまねぎ 米みそ/小麦粉、三温糖、パネツグバグー パター 豆乳 干しぶどう/おしゃぶりこんぶ/すいか/牛乳	レーズンスコーン おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	ツナマヨトースト くだもの 麦茶
04 金	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き トマトの香りサラダ ブロッコリー炒め チャウダー	ロールパン/とり肉 食塩 酒 ニンニク パン粉 粉チーズ オリーブ油/トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩/ブロッコリー にんじん なたね油 食塩/クリームコーン たまねぎ にんじん じゃがいも なたね油 豆乳 食塩 洋風スープ ほうれんそう/米 こんぶ 食塩 コーン こまつな 焼のり/チーズ/すいか/麦茶	コーン菜飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
05 19 土	チキンピラフ バイクドパンフキン マカロニスープ	白米 酒 とり肉 たまねぎ にんじん ビーマン なたね油 食塩 ケチャップ/かぼちゃ オリーブ油 食塩/マカロニ にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン 食塩 酒 こんぶ/食パン パター メーブルシロップ/ウエハース/バナナ/牛乳	メーブルトースト ウエハース くだもの 牛乳	お好み焼き くだもの 麦茶
07 月	七夕そうめん かれいのみそマヨ焼き たんざく豆腐サラダ	干しそうめん とり肉 食塩 酒 にんじん きゅうり おくら みかん しょうゆ 酒 食塩 こんぶ 水/かれい 食塩 酒 米みそ マヨネーズ 三温糖 しょうゆ なたね油/だいこん にんじん 豆腐 三温糖 食塩 りんご酢 しょうゆ ごま油 白すりごま/アガー 水 オレンジジュース ぶどうジュース/せんべい/バナナ/牛乳	二色ゼリー ほしせんべい くだもの 牛乳	カレーおにぎり くだもの 麦茶
08 22 火	とうもろこしごはん 松風焼き マカロニソテー とうがんの浅漬け 大根のみそ汁	白米 こんぶ 押麦 あわもち きび とうもろこし 食塩 酒/とり肉 たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ 米みそ 三温糖 しょうゆ パン粉 なたね油 白いりごま/マカロニ たまねぎ ツナ オリーブ油 食塩 ケチャップ/とうがん 食塩 しそ 塩こんぶ りんご酢/だいこん 油あげ 万能ねぎ 米みそ/ロールパン なたね油 グラニュー糖/メロン/にぼし/牛乳	揚げパン いりこ くだもの 牛乳	クッキー くだもの 麦茶
09 23 水	和風きのこのスパゲッティー 中華サラダ ミネストローネ	スパゲッティー とり肉 たまねぎ コーン にんじん しめじ しいたけ えのきたけ 無塩バター 食塩 しょうゆ/きょうざの皮 なたね油 もやし にんじん きゅうり りんご酢 しょうゆ 三温糖 ごま油/にんじん キャベツ ウインナー じゃがいも こんぶ 食塩 洋風スープ ホールトマト/白米 こんぶ あおのり しょうゆ/とうもろこし 食塩/すいか/麦茶	焼きおにぎり とうもろこし くだもの 麦茶	きな粉サンド くだもの 麦茶
10 24 木	ごはん あじの天ぷら 五目納豆 いんげんソテー なめこと玉ねぎのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじ かれい (0歳) 食塩 酒 しょうが 小麦粉 食塩 なたね油/なっとう こまつな にんじん しらす干し しょうゆ きざみのり/いんげん なたね油 食塩 白すりごま/なめこ たまねぎ カットわかめ 米みそ/ホットケーキ粉 三温糖 にんじん 干しぶどう なたね油 豆乳/芋けんぴ/オレンジ/牛乳	キャロット蒸しパン 芋けんぴ くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
11 25 金	夏野菜ドライカレー きゅうりの酢の物 そうめんのすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 スッキーニ かぼちゃ/きゅうり カットわかめ トマト コーン りんご酢 ごま油 しょうゆ/干しそうめん しめじ ねぎ こんぶ 食塩 しょうゆ/食パン パター いちご ジャム/チーズ/すいか/麦茶	ジャムサンド チーズ くだもの 麦茶	大根もち くだもの 麦茶
12 26 土	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 中華和え 白菜とわかめのスープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 なす ビーマン 三温糖 米みそ 本みりん ごま油/にんじん コーン こまつな しょうゆ 食塩 りんご酢 ごま油 三温糖/はくさい ねぎ カットわかめ こんぶ 食塩/干しうどん ツナ キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ なたね油 かつお節/にぼし/オレンジ/牛乳	焼きうどん いりこ くだもの 牛乳	さけおにぎり くだもの 麦茶
14 28 月	ビビンバ丼 じゃが芋きんぴら ぎやべつのさっぱり漬け 豆腐とねぎのスープ	胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 食塩 ほうれんそう しょうゆ もやし にんじん 米みそ しょうゆ 三温糖 白ごま きざみのり/じゃがいも ビーマン 食塩 白ごま なたね油/キャベツ きゅうり にんじん 食塩 レモン ごま油 こんぶ/豆腐 ねぎ わかめ こんぶ 塩 しょうゆ/ヨーグルト バナナ みかん缶/とうもろこし 食塩 /オレンジ/麦茶	フルーツヨーグルト とうもろこし くだもの 麦茶	ごへいもち くだもの 麦茶
16 水	ごはん 高野入りつくね焼き 人参フライ 切干サラダ きやべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/高野豆腐 とり肉 たまねぎ 食塩 しょうゆ なたね油/にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/切り干しだいこん キャベツ コーン ごま油 しょうゆ りんご酢 三温糖/キャベツ にんじん 焼き麴 米みそ/小麦粉 パネツグバグー パター 三温糖/おしゃぶりこんぶ/オレンジ/牛乳	マドレーヌ おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	マカロニみたらし くだもの 麦茶

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

☆今月の果物はバナナ・メロン・オレンジ・すいかです。

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

☆今月はアガー・とうがんを提供します、食べた事のないご家庭はお試し下さい。

7月の平均栄養量（幼児）

エネルギー：558kcal たんぱく：18.5g

脂質：17.2g 塩分：1.8g

補食1食あたり100kcal