

【今月の目標】 暑さに負けず しっかり食べる

2025 年6月 30 日足羽東こども園

日 世 大 たまねぎいいとりにくのさっぱりに マカロニサラグ	延長保育		9 時 30 分			
	次み物 お茶)	I 5 時(全員)		献立名	曜	日
3	べい				火	ı
3 木 ぶたにくとビーマンのあまみそいため ブロッコリーのちゅうかあえ えのきとにんじんのすましじる クッキー フッキー フッキー ステックきゅうり あっさりスープ ほうれん草煎餅 たいやき せんべい (なつまつりの為、土曜保育はありません) 中乳 まりにいやき せんべい (なつまつりの為、土曜保育はありません) 中乳 まりにいやき せんべい はんがいりほうれんそうのおひたし いっぱいだやき にんじんいりほうれんそうのおひたし いっぱいがいもとねぎのみそしる アフットルベル きなこマカロー ビスケット はんじゃか もやしときゅうりのすムル ふとわかめのみそしる お糸パフ ひじきあられ おちゃ クッキー ほしたべよ さつまいもとねぎのみそしる アッキー ほしたべよ さつまいもとねぎのみそしる サ乳 まりん アッキー はしたべよ さつまいもとねぎのみそしる アッキー はしたべよ さっまいもとねぎのみそしる サンド (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・薬を持参下さい) お茶 おちゃ せんべい ゆてとうもろこし せんべい サスケット はりのんニエル きゃべつのゆかりあえ うすあげとナスのみそしる サムベル ゆでとうもろこし せんべい かんせん サスケット はりのからあげ トマト はりエアン アッキー かんはん アッキー かんだい ゆてとうもろこし せんべい かんせん サスケット はんべい サスケット はんべい かんせんべい サスケット はんべい ウェンオンファン しゃが学せんべい タルト エスケット はんべい かんせんべい かんだん アッキー かんせんべい サスケット はんべい かんせんべい かんだん アッキー かんさいカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト 中乳 コルク アッキー はんがい アッキー かんじとじゃがいものスープ ジャム ヤシ・トゥ・ボリス・グライ・アット せんべい アッキー なんがらいたきれきのみそしる トま・ボ・薬を持参下さい) サネ たまごせんべい がほちゃせんべい がばらゃとたえねぎのみそしる ヤシ・トゥ・ボリやきにくんぶ・ラ・カリとにんが、カンドとなりのみそし。 サミにがたっと オース・アッキー マッキー さばのみそし まりばしがこさんとやさいのでのもの うどんいりましじる サネ おちゃ せさいたっぷりやきにくふういため ゆでとうもろこし もずくスープ とないい チ乳 おちゃ せんべい サスケット せんべい よちゃ きばのみそに きりばしがいこんとやさいのでのもの うどんいりましじる チ乳 おちゃ せんべい よちゃ きばのみそに きりばしがいこんとやさいのでのもの うどんいりまししる チ乳 ちちゃ せんべい せんべい かまり はんかい サスケット せんべい おちゃ せんべい せんべい かまちゃ せんべい せんべい おちゃ せんべい からとればらいとない ちゃく アッカ・カース・アッカー サスケッカー とって カース・アッカー はんがらい アッカー はんがらい アッカー はんがらい アッカー はんがらい アッカー はんがらい アッカー せんべい カース・アッカー とって カース・アッカー はんがらい アッカー とって アッカー とって オース・アッカー とって オース・アッカー とって アッカー	+-				水	2
4 金 夏祭り会会 やきそば ボテト ナゲット ステックきゅうり あっさりスープ 牛乳 (なつまつりの為、土曜保育はありません) サ乳 (なつまつりの為、土曜保育はありません) 7 月 七夕会食器 そぼろどん ほしぶいりそうめんじる フルーツミックス 塩せんべい たなばたゼリー 生乳 がたじゃがいもとねぎのみそしる リフトせんべい サ乳 おちゃ とこイケットせんべい サ乳 がたじゃが もやしときゅうりのナムル ぶたわかめのみそしる サ乳 がたじゃが もやしときゅうりのすめもの とうふとたまねぎのすましじる ウッキー ほしたべよ クッキー ほしたべよ クッキー は大水の かけっかりのすかもの とうふとたまねぎのすましじる 男家せんべい ビスケット セんべい ゲンラン・もとねぎのみそしる サ乳 おちゃ ビスケット セんべい サイル・ アイケット セんべい サイル・ ウィン・シャン・ サ乳 からな ウッキー はんべい サイル・ ウィン・シャン・ セんべい サイル・ ウィン・ウェン・シャン・ サ乳 からかっ カルめときゅうりのすからかっためる のきとたまねぎのすまししる サ乳 おちゃ セんべい サイル・ ウィン・ウェン・ウェー いりカレービラフ わかどりのからあげ トマト はんべい サイル・ クッキー サ乳 かんせんべい サイン・ クッキー サ乳 からからかったい カルシー アンのきんびらいため えのきとたまねぎのすまししる サ乳 ちらゃ せんべい サイル・ クッキー カルビス ファンキー はんがら フィンナー・ いりカレービラフ わかどりのからあげ トマト サ乳 かんど サール・ カルビス タッキー サ乳 からかきかけい きざみなっとう トマト あっさりスープ サ乳 ジルク 小魚せんべい カルビス タッキー サ乳 シルク トスケット カトカのとたまねぎのみそしる サ乳 たまごせんべい ビスケット セんべい ビスケット セんべい ビスケット サール しょうゆせんべい ビスケット オトカかめとたまねぎのみそしる キ乳 たまごせんべい かばらゃせんべい せんべい ビスケット サール はったい かばらゃとたんい けんべい ビスケット サイル・ カトラ・ マッキー サット・カーン・ サール・ アンケーキ サ乳 たまごせんべい カトラ・ カーン・アン・ サール・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー		ミルク	牛乳	ぶたにくとピーマンのあまみそいため ブロッコリーのちゅうかあえ	木	3
		ぎゅうにゅう	牛乳		金	4
7 月 七夕会食器 そばろどん ほしふいりそうめんじる フルーツミックス 塩セベい たなばたゼリー たなばたゼリー とスケット たなばたゼリー とスケット たなばたゼリー とまかいらとねぎのみそしる サ乳 ぶんじゃが もやしときゅうりのナムル ふとわかめのみそしる お米パフ ひじきあられ せんべい かまなき かりのかりあすのもの とうふとたまねぎのすましじる クッキー ほしたべよ クッキー ほしたべよ クッキー ほしたべよ クッキー ほしたべよ クッキー はしたべよ とスケット お茶 おちゃ さつまいもとねぎのみそしる 野菜せんべい ピスケット おちゃ せんべい ピスケット おちゃ せんべい ピスケット おちゃ せんべい ピスケット とスケット といかり げんきピーマンのきんびらいため えのきとたまねぎのすましじる 小魚せんべい サイン・リカレビス クッキー はんべい ゆてどうもろこし サ乳 おちゃ せんべい ウィンナーいりカレービラフ わかどりのからあげ トマト ジュリアンスープ セ乳 ジュリアンスープ キ乳 ジュリアンスープ キ乳 カルビス アッキー はんべい ゆてどうもろこし せんべい ゆてどうもろこし サ乳 がらいたり えのきとたまねぎのすましじる 小魚せんべい タルト ジュリアンスープ サ乳 ジュリアンスープ サ乳 データルト ジュリアンスープ サ乳 ラン・アンスープ サス なつやさいカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト 野菜せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい サ乳 シルク ウェハース おちゃ せんべい ピスケット おちゃ けんべい ピスケット おちゃ けんべい ピスケット おちゃ せんべい とスケット おちゃ けんべい とスケット おちゃ けんべい とスケット おちゃ けんべい とスケット とんく カレンともっちゅうりとにんじんのドレッシングあえ キ乳 おちゃ かばちゃとたまねぎのみそしる サ乳 おちゃ かばちゃとんがい ものそしん サ乳 おちゃ かばちゃとたまねぎのみそしる ポート かばちゃとたまねぎのみそしる ポート しんじとしゃがいものスープ ジャム セー キ乳 シルク ピスケット とスケット はんべい にスケット はんべい アンスケット はんべい アンスケット はんべい ピスケット はんべい アンスケット はんべい アンスケット はんべい アンスケット はんべい アンスケット はんべい アンスケット まちゃ さいたっぷりゃきにくふういため ゆてどうもろこし もずくスープ ヒスケット まちゃ はんべい ドスケット まちゃ さいたっぷりゃきにくふういため ゆてどうもろこし もずくスープ ヒスケット まちゃ とんべい ピスケット まちゃ とんべい とスケット まちゃ とんべい とスケット まちゃ せんべい とスケット まちゃ とんべい とスケット まちゃ とばのみそに きりぼしだいこんとやさいのすのもの うどんいりましじる サ乳 ちゃ とんべい とスケット まちゃ とばのみそに きりばしんいと ストッカ・ビス・リー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		*		(なつまつりの為、土曜保育はありません)	±	5
8 火 さばのかばやき にんじんいりほうれんそうのおひたし じゃがいもとねぎのみそしる 年乳 ソフトせんべい きなこマカロニ ドスケット せんべい じゃがいもとねぎのみそしる ビスケット せんべい ちゃしときゅうりのナムル ふとわかめのみそしる 日	+-		, , -	七夕会食 そぼろどん ほしふいりそうめんじる フルーツミックス	月	7
#乳 がたじゃが もやしときゅうりのすムル ふとわかめのみそしる お米パフ ひじきあられ せんべい ささみかつ わかめときゅうりのすのもの とうふとたまねぎのすましじる 牛乳 カちゃ ほしたべよ クッキー ほしたべよ クッキー はしたべよ クッキー はしたべよ クッキー はしたべよ クッキー はしたべい ビスケット ビスケット とこグ・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション		おちゃ	牛乳		火	8
10 本 ささみかつ わかめときゅうりのすのもの とうふとたまねぎのすましじる	べい	ミルク	牛乳		水	9
11 金 たまねぎいりぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ さつまいもとねぎのみそしる 野菜せんべい ビスケット ビスケット 日本	+-	おちゃ	牛乳	ささみかつ わかめときゅうりのすのもの とうふとたまねぎのすましじる	木	10
12		ミルク	牛乳		金	11
15 大 としかり げんきピーマンのきんびらいため えのきとたまねぎのすましじる 中乳 小魚せんべい かんじス クッキー かませんべい かんじス クッキー かんじス カルビス クッキー かんじょうかなのしていかし かんじょうかなのしていかし かんじょうかないという からきいもチップ からきいもチップ からきいものスープ ジュリアンスープ 中乳 シルク カルビス カルビス クッキー からきいのようとう トマト あかうおのにつけ きざみなっとう トマト あっさりスープ 中乳 シルク カルビス カルビス クッキー からききいもチップ かまる からきいもチップ かまる からきいもチップ カンハース からききいもチップ かまる からきいものスープ ジャム ゼリー しょうゆせんべい ビスケット セスケット カからとたまねぎのみそしる 中乳 カからとたまねぎのみそしる トまごせんべい カボちゃ カルビス カルビス カからとたまねぎのみそしる 中乳 カからとたまねぎのみそしる 中乳 カからとたまねぎのみそしる カがらやとたまねぎのみそしる 中乳 カからとたまねぎのみそしる 中乳 カからとたまねぎのみそしる 中乳 カがらやとたまねぎのみそしる 中乳 カがらやとたまねぎのみそしる ヤ乳 カがらやとたまねぎのみそしる カがらやとたまねぎのみそしる ヤ乳 カがらやとたまねぎのみそしる カがらやとたまねぎのみそしる カボちゃ セスケット セス		おちゃ	お茶		±	12
15 火 ヒレカツ げんきピーマンのきんびらいため えのきとたまねぎのすましじる 牛乳 小魚せんべい セんべい クッキー 小魚せんべい サネ カルビス タルト ビスケッ サネ カルビス タルト ビスケッ サネ フッキー フェリアンスープ カからおのにつけ きざみなっとう トマト あっさりスープ サネ カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カ	べい			さけのムニエル きゃべつのゆかりあえ うすあげとナスのみそしる	月	14
16 水 誕生会 ウインナーいりカレービラフ わかどりのからあげ トマト ジュリアンスープ ジュリアンスープ 中乳 じゃが芋せんべい タルト ビスケット 日 なつやさいカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト 中乳 野菜せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい からさきいもチップ カンエハース おらさきいもチップ カンエハース おらさきいもチップ カンエハース おちゃ セんべい ビスケット セム・アット セル・アット ロのじとじゃがいものスープ ジャム セリー しょうゆせんべい セスケット セル・アット カかめとたまねぎのみそしる 中乳 たまごせんべい かぼちゃせんべい かばちゃせんべい ヤ乳 おちゃ セんべい セんべい セんべい セんべい セんべい セんべい ビスケット セんべい セム・ビスケット セんべい セム・ビスケット セム・ビスケット セム・ビスケット セム・ビスケット セム・ビスケット セム・ビスケット セム・ビスケット	+-	おちゃ		ヒレカツ げんきピーマンのきんぴらいため えのきとたまねぎのすましじる	火	15
17 末 なつやさいカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨークルト 野菜せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小魚せんべい 小点せんべい 小点せんべい シルク ウェハース からさきいもチップ カンス・カンス・カンス・カンス・カンス・カンス・カンス・カンス・カンス・カンス・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	-			水	16
18 金 あかうおのにつけ きざみなっとう トマト あっさりスープ	べい			なつやさいカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト	木	17
19	+-		牛乳	あかうおのにつけ きざみなっとう トマト あっさりスープ	金	18
22 火 バンの日 オムレツ やさいいりスパゲティケチャップいためしめじとじゃがいものスープ ジャム 牛乳 ゼリー しょうゆせんべい 23 水 でりやきにくだんご きゅうりとにんじんのドレッシングあえわかめとたまねぎのみそしる 牛乳 たまごせんべい かぼちゃせんべい かぼちゃせんべい かぼちゃせんべい かばちゃとたまねぎのみそしる キ乳 たまごせんべい かばちゃせんべい かばちゃとたまねぎのみそしる 24 木 しろみさかなのいそべあげ にんじんいりほうれんそうのおひたしかぼちゃとたまねぎのみそしる 牛乳 まいク とめこケーキ といク せんべい ピスケット せんべい ピスケット せんべい とスケット せんべい とスケット さばのみそに きりぼしだいこんとやさいのすのもの うどんいりすましじる キ乳 さばのみそに きりぼしだいこんとやさいのすのもの うどんいりすましじる キ乳 おちゃ とない こんとやさいのすのもの うどんいりすましじる キ乳 おちゃ とない こんとやさいのすのもの うどんいり ましいる また				(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	±	19
22 火 しめじとじゃがいものスープ ジャム ゼリー しょうゆせんべい ビスケッ 23 水 てりやきにくだんご きゅうりとにんじんのドレッシングあえ わかめとたまねぎのみそしる 牛乳 たまごせんべい かぼちゃせんべい おちゃ かぼちゃせんべい 24 木 しろみさかなのいそべあげ にんじんいりほうれんそうのおひたし かぼちゃとたまねぎのみそしる 牛乳 紫芋せんべい こめこケーキ こめこケーキ ビスケット ナ乳 ビスケット 25 金 やさいたっぷりやきにくふういため ゆでとうもろこし もずくスープ ビスケット ナ乳 ビスケット お茶 せんべい ビスケット 26 土 (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい) お茶 せんべい ビスケット こ さばのみそに きりぼしだいこんとやさいのすのもの うどんいりすましじる サ乳. サ乳. おちゃ		*		海の日優	月	21
23 水 わかめとたまねぎのみそしる たまごせんべい かぼちゃせんべい 24 木 しろみさかなのいそべあげ にんじんいりほうれんそうのおひたし	イケット				火	22
24 木 かぼちゃとたまねぎのみそしる 紫芋せんべい こめこケーキ 25 金 やさいたっぷりやきにくふういため ゆでとうもろこし もずくスープ 牛乳 ミルク ビスケット せんべい 26 土 (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい) お茶 せんべい こ ごばのみそに きりぼしだいこんとやさいのすのもの うどんいりすましじる 牛乳 おちゃ こ おちゃ	べい				水	23
25 金 やさいたっぷりやきにくふういため ゆでとうもろこし もずくスープ 牛乳 ミルク 26 土 (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい) お茶 おちゃ ここ こ さばのみそに きりぼしだいこんとやさいのすのもの うどんいりすましじる 牛乳 おちゃ おちゃ おちゃ	+-				木	24
26 土 (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい) せんべい ビスケット さばのみそに きりぼしだいこんとやさいのすのもの うどんいりすましじる 牛乳 おちゃ	くケット		牛乳		金	25
28 日 さばのみそに きりぼしだいこんとやさいのすのもの うどんいりすましじる 牛乳 おちゃ				(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	±	26
28 月 あじつけのり ウエハース やさいせんべい	しべい		* *-		月	28
29 火 とりにくのけちゃっぷに こふきいも オクラとベーコンのスープ 牛乳 おちゃ ボーロ フルーツゼリー	+-		, , -		火	29
30 水 マーボーなす しゅうまい はるさめサラダ すいか 牛乳 ジルク えびせん ビスケッ	くケット		, , -	マーボーなす しゅうまい はるさめサラダ すいか	水	30
31 木 もやしいりぶたにくのあまずいため ブロッコリーのおかかあえ 牛乳 おちゃ はせんべい コーグルト	べい	おちゃ	牛乳		木	31

※給食者の状況によって献立が変わることがあります。

食育活動

4日 夏祭り会食 7日 七夕会食 14日 とうもろこしの皮むき





手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】 北海道、青森、山梨、群馬、富山、石川、福井 岐阜、長野、静岡、兵庫、和歌山、高知、大分 長崎、熊本、アメリカ、メキシコ

梅雨が終わるといよいよ夏本番!これから一段と暑くなり、熱中症や夏バテに注意が必要です。規則正しい生活リ ズムや、睡眠時間の確保に加え、いつも以上に食生活や水分補給の工夫が必要です。

水やお茶を飲むだけでなく、食事にも水分の多い夏野菜や果物を取り入れたり、汁物を組み合わせたりして、食事からも上手に水分をとりましょう。

(前食育集会(歯について 3~5歳)()

3.4.5 歳児に向け歯のお話の紙芝居を読みました。噛んで食べないとどうなるか、しっかり嚙んで食べることの大切さをお話ししました。

おやつはカルシウムラスクで、子ども達はお話を思い出しながらよく噛んで美味しそうに食べていました。





子どもの水分補給について

① こまめに水分補給

一度に大量の水分を摂取すると消化能力を 低下させ、食欲不振につながることがあります。 子どもは自分で喉の渇きを訴えることが難しいた め、タイミングを決めて、こまめに水分補給をしま しょう。

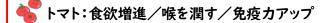
② 甘い物の飲みすぎに注意



甘い清涼飲料水は、血糖値が上がり 満腹感を感じてしまうため、食欲を低 下させます。日常の水分補給はお茶 などの甘くないものを選びましょう。

おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余計な熱を取ってくれる役割があります。





🔐 ピーマン:血液をサラサラにする

> きゅうり:利尿作用/余分な塩分を出す

■ なす:血の巡りをよくする

▲すいか:体を冷やす/利尿作用/むくみ取り

梅シロップ作り

地域の方に頂いた青梅で梅シロップを作りました。爪楊枝で上手にへたを取り、美味しくなあれと瓶に入れました。シロップが出来たら、おやつの時にみんなで飲みたいと思います。



















