



7月給食だより

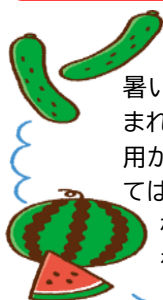


2025年 みどりが丘保育園

日	曜日	献立	献立	献立
1	火	豆乳・おかし	チャプチェ、カニカマしゅうまい、みそ汁、りんご	スキムミルク・スイートパンプキン
2	水	豆乳・おかし	魚缶の春巻き、ブロッコリー、切干大根の五目煮、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
3	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	ポパイカレー、マカロニサラダ、はんぺんのコロッケ風、オレンジ	スキムミルク・青のリクッキー
4	金	豆乳・おかし	鯖のみそ煮、きゅうりとわかめの酢の物、沢煮椀、バナナ	のむヨーグルト・おかし
5	土		《 お 弁 当 の 日 》	くだもの
7	月	豆乳・おかし	七タご飯、ポテトサラダ、そうめん汁、メロン	七タゼリー
8	火	豆乳・おかし	鯖のみそマヨ焼き、鶏肉の甘酢和え、かきたま汁、りんご	スキムミルク・おかし
9	水	豆乳・おかし	豆腐の中華煮、かにかまの天ぷら、ブロッコリー、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
10	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	パンプキンシチュー、もやしサラダ、コーンボール、ゴールドキウイ	スキムミルク・ジャムサンド
11	金	★防災食 豆乳・おかし	春雨のカレー炒め、ひじきの煮物、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし
12	土		《 お 弁 当 の 日 》	くだもの
14	月	豆乳・おかし	塩肉じゃが、はんぺんフライ、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・おかし
15	火	豆乳・おかし	焼魚、大豆入りきんぴら、みそ汁、ゴールドキウイ	スキムミルク・ゴマスティック
16	水	豆乳・おかし	オムレツ、小松菜のおひたし、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
17	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	豆腐のドライカレー、春雨サラダ、チーズちくわ、メロン	ココアプリン
18	金	★誕生会 豆乳・おかし	ツナピラフ、タンドリーチキン、ほうれん草の卵和え、すまし汁、オレンジ	スキムミルク・マシュマロクッキー
19	土		《 お 弁 当 の 日 》	くだもの
21	月		【 海 の 日 】	
22	火	豆乳・おかし	マーボー春雨、鯖の塩焼き、わかめスープ、オレンジ	スキムミルク・きなこラスク
23	水	豆乳・おかし	油揚げの袋煮、チンゲン菜のツナ和え、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
24	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	エッグハヤシ、小松菜の和え物、魚肉ソーセージ油揚げ巻き、ゴールドキウイ	スキムミルク・レモンマドレーヌ
25	金	豆乳・おかし	タラのカレーフライ、ミニトマト、昆布の煮物、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし
26	土		《 お 弁 当 の 日 》	くだもの
28	月	豆乳・おかし	スコップコロッケ、なすのポローニャ風、卵スープ、オレンジ	スキムミルク・おかし
29	火	豆乳・おかし	豚ひき肉のシリアル焼き、ほうれん草のコーンソテー、みそ汁、バナナ	スキムミルク・パンプディング
30	水	豆乳・ホットケーキ	野菜の五目炒め、鯖の南部焼き、みそ汁、フルーツ缶	アイス
31	木	★スプーン 豆乳・おかし	夏野菜カレー、キャベツサラダ、うずらフライ、メロン	お茶・お好み焼き

◎今月の誕生会は18日(金)です。

◎食中毒防止のため、平日のお弁当の日はありません。



体を涼しくする夏野菜

暑い夏に旬を迎える『夏野菜』には水分が多く含まれていて、汗で出た水分を補い、体を冷やす作用があります。熱中症対策に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。保育園ではピーマン、なす、南瓜、トマトが入った夏野菜カレーを提供します。

【お給食】

エネルギー供給量 3歳以上児 587kcal 3歳未満児 486kcal
食塩相当量 3歳以上児 1.6g 3歳未満児 1.2g

おすすめメニュー

豆腐のドライカレー (3人分)

豚ひき肉 100g
豆腐 150g
玉ねぎ(中 1/2 個) 80g
人参(中 1/3 個) 30g
ピーマン(1 個) 40g
しいたけ(1 個) 30g
カレー調味料 小さじ 2
ケチャップ 大さじ 1
サラダ油 適量



- ①野菜を粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、豚ひき肉、豆腐を入れてそばろ状になるまで中火で炒める。
- ③①を加えて、野菜に火が通るまで弱火で炒める。
- ④調味料を加えて、混ぜながら炒り上げる。