

7 月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

プロストリー (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	A	火	*	木	金
ではん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のツナ和え さつまいものみそ汁 牛乳 お麩ラスク パナナ ふかし芋 ピスケット 中でとうもろこし 豆乳くずもち 和風ピザライス マーラーカオ ***		1			4
ほうれん草のツナ和え さつまいものみそ汁 中乳		ヹはん			• ごはん
さつまいものみそ汁		鶏肉の照り焼き	あじの焼き南蛮漬け	豚肉の青じそ焼き	さばの竜田揚げ
#乳		ほうれん草のツナ和え	切り干し大根の煮物	レタスとじゃこの酢の物	キャベツの昆布和え
お麩ラスク バナナ ふかし芋 ビスケット ゆでとうもろこし 豆乳くずもち 和風ピザライス マーラーカオ 10 だはん 焼うどん ではん 乗物 サマトとオクラの酢の物 小松菜の磯香和え じゃが芋となすのみそ汁 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 中乳 中乳 中乳		さつまいものみそ汁	もやしのすまし汁	春雨のスープ	えのきすまし汁
ゆでとうもろこし 豆乳くずもち 和風ピザライス マーラーカオ マーラーカオ 10 だはん 短冊サラダ					
### 10					
### (またき) ### (また)					マーラーカオ
短冊サラダ	7				
天の川そうめん汁 三色ゼリー 中乳 小松菜の磯香和え じゃが芋となすのみそ汁 中乳 もやしのごま和え ごぼうのすまし汁 中乳 モロヘイヤスープ 果物 切り干し大根のみそ汁 中乳 トマトとオクラの酢の物 切り干し大根のみそ汁 中乳 よりに・クラッカー お屋さまパン 塩もみきゅうり ココアクッキー 蒸しかぼちゃ ブルーベリー蒸しパン 魚肉ソーセージ ゆかりおにぎり 手作りパン スイカ 14 15 ごはん きすのフライ きゅうりとしらすの酢の物 豆乳スープ 中乳 ごはん きすのフライ きゅうりとしらすの酢の物 冬瓜汁 中乳 ごまわかめスープ ミニケーキ 中乳 17 チーズ きつねおにぎり まのりりとしらすの酢の物 冬瓜汁 中乳 ごまわかめスープ ミニケーキ 中乳 オクラの梅和え キャベツのみそ汁 中乳 キャベツのみそ汁 中乳 中乳 まつねおにぎり 豆腐ガトーショコラ ジャムトースト チデミ ヨーグルト 21 こばん さばのみそ煮 ごぼうとれんこんのごま酢和え のっぺい汁 新肉のスタミナ丼 春雨のナムル お麩のみそ汁 お粉ののかも 大根のすまし汁 食パン BBQチキン からちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ		_	_		
三色ゼリー 牛乳 じゃが芋となすのみそ汁 牛乳 ごぼうのすまし汁 牛乳 果物 牛乳 切り干し大根のみそ汁 牛乳 いりこ・クラッカー お屋さまパン 塩もみきゅうり ココアクッキー 蒸しかぼちゃ ブルーベリー蒸しパン 魚肉ソーセージ ゆかりおにぎり 手作りパン スイカ 14 ごはん 鶏肉のレモン漬け かみかみサラダ 豆乳スープ 牛乳 ごはん きすのフライ きゅうりとしらすの酢の物 冬瓜汁 牛乳 ごまわかめスープ ミニケーキ 牛乳 ブレイのムニエル オクラの梅和え キャベツのみそ汁 牛乳 ぶりサラダ ゆでとうもろこし 牛乳 ゆでとうもろこし 牛乳 キャベツのみそ汁 牛乳 キャベツのみそ汁 牛乳 キ乳 チーズ きつねおにぎり 豆腐ガトーショコラ ジャムトースト チデミ ヨーグルト 21 22 次のスタミナ丼 春雨のナムル お送のみそ煮 ごぼうとれんこんのごま酢和え のっぺい汁 一にはん 無のごま焼き あらめの炒め煮 大根のすまし汁 食パン BBQチキン かぼちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ					
牛乳 手作りパン お屋さまパン ココアクッキー ブルーベリー蒸しパン ゆかりおにぎり スイカ 14 ごはん 鶏肉のレモン漬け かみかみサラダ 豆乳スープ キウリとしらすの酢の物 冬瓜汁 牛乳 ごはん きすのフライ きゅうりとしらすの酢の物 冬瓜汁 牛乳 がぼちゃのコロコロサラダ ごまわかめスープ プレイのムニエル オクラの梅和え キャベツのみそ汁 牛乳 家りサラダ ゆでとうもろこし 牛乳 かでとうもろこし 牛乳 キャベツのみそ汁 牛乳 キャベツのみそ汁 キ乳 キャベツのみそ汁 大根の昆布和え 蒸しパン ヨーグルト 21 ごはん さばのみそ煮 ごぼうとれんこんのごま酢和え のっぺい汁 ジャムトースト チデミ ヨーグルト BBQチキン かぼちゃとピーマンの炒め物 大根のすまし汁 25 お数のみそ汁 果物 大根のすまし汁 かぼちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ					
いりこ・クラッカー お星さまパン 塩もみきゆうり ココアクッキー 蒸しかぼちゃ ブルーベリー蒸しパン 魚肉ソーセージ ゆかりおにぎり 手作りパン スイカ 14 ごはん 鶏肉のレモン漬け かみかみサラダ 豆乳スープ 牛乳 牛乳 キーズ ごはん きゅうりとしらすの酢の物 冬瓜汁 牛乳 キ乳 キーズ がぼちゃのコロコロサラダ ごまわかめスープ ミニケーキ 牛乳 牛乳 キ乳 キャベツのみそ汁 牛乳 キ乳 キャベツのみそ汁 キ乳 カンラッカー きつねおにぎり ブレイのムニエル アンラの梅和え キャベツのみそ汁 キ乳 キャベツのみそ汁 キ乳 カらめの見あ布和え ジャムトースト ボレン ヨーグルト 21 22 23 豚肉のスタミナ丼 春雨のナムル お送のみそ煮 ごぼうとれんこんのごま酢和え のっぺい汁 大根の目まし汁 お数のみそ汁 泉物 本ののかめ煮 大根のすまし汁 放びちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ	<u> </u>				
### お星さまパン ココアクッキー ブルーベリー蒸しパン ゆかりおにぎり スイカ					
14				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
ごはん 鶏肉のレモン漬け かみかみサラダ 豆乳スープ 牛乳 ごはん きすのフライ きゅうりとしらすの酢の物 冬瓜汁 牛乳 がぼちゃのコロコロサラダ ごまわかめスープ ミニケーキ 牛乳 ゴセん カレイのムニエル オクラの梅和え キャベツのみそ汁 牛乳 彩りサラダ ゆでとうもろこし 牛乳 チーズ ふかし芋 ちつねおにぎり するめ・クラッカー ラロねおにぎり 大根の昆布和え ラフセムトースト 蒸しパン チデミ コーグルト 21 ごはん さばのみそ煮 ごぼうとれんこんのごま酢和え のっぺい汁 お数のみそ汁 ま数のみそ汁 りつったい汁 上のごま焼き あらめの炒め煮 大根のすまし汁 食パン BBQチキン かぼちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ			* ****		
鶏肉のレモン漬け かみかみサラダ かみかみサラダ かみかみサラダ 豆乳スープ キ乳 キュ シャムトースト かぼちゃのコロコロサラダ オクラの梅和え キャベツのみそ汁 牛乳 キ乳 キュ シャムトースト ボーダー でとうもろこし 生乳 キャベツのみそ汁 キ乳 カンイのムニエル オクラの梅和え キャベツのみそ汁 キ乳 キュ カン カンイのムニエル オクラの梅和え キャベツのみそ汁 キ乳 カン					
かみかみサラダ 豆乳スープ 牛乳 きゅうりとしらすの酢の物 冬瓜汁 牛乳 ごまわかめスープ ミニケーキ 牛乳 オクラの梅和え キャベツのみそ汁 牛乳 ゆでとうもろこし 牛乳 チーズ きつねおにぎり ふかし芋 豆腐ガトーショコラ するめ・クラッカー ジャムトースト 大根の昆布和え チデミ 蒸しパン ヨーグルト 21 22 次のみそ煮 ごはん さばのみそ煮 ごぼうとれんこんのごま酢和え のっぺい汁 下はん 食パン お数のみそ汁 おらめの炒め煮 大根のすまし汁 食パン りいぼちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ		-	=	_	
豆乳スープ 牛乳 冬瓜汁 牛乳 ミニケーキ 牛乳 キャベツのみそ汁 牛乳 牛乳 チーズ きつねおにぎり ふかし芋 豆腐ガトーショコラ するめ・クラッカー ジャムトースト 大根の昆布和え チデミ 蒸しパン ヨーグルト 21 22 23 次のスタミナ丼 春雨のナムル さばのみそ煮 ごぼうとれんこんのごま酢和え のつぺい汁 鮭のごま焼き あらめの炒め煮 大根のすまし汁 りがぼちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ					
牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 チーズ ふかし芋 するめ・クラッカー 大根の昆布和え 蒸しパン きつねおにぎり 豆腐ガトーショコラ ジャムトースト チデミ ヨーグルト 21 23 豚肉のスタミナ丼 ごはん 食パン さばのみそ煮 春雨のナムル 鮭のごま焼き BBQチキン ごぼうとれんこんのごま酢和え お麩のみそ汁 あらめの炒め煮 かぼちゃとピーマンの炒め物 のつぺい汁 果物 大根のすまし汁 なすのスープ					
チーズ ふかし芋 するめ・クラッカー 大根の昆布和え 蒸しパン きつねおにぎり 豆腐ガトーショコラ ジャムトースト チデミ ヨーグルト 21 23 豚肉のスタミナ丼 ごはん 食パン さばのみそ煮 春雨のナムル 鮭のごま焼き BBQチキン ごぼうとれんこんのごま酢和え お麩のみそ汁 あらめの炒め煮 かぼちゃとピーマンの炒め物 のっぺい汁 果物 大根のすまし汁 なすのスープ			· · · ·	-	牛乳
きつねおにぎり豆腐ガトーショコラジャムトーストチヂミヨーグルト2122232425ごはん さばのみそ煮 ごぼうとれんこんのごま酢和え のっぺい汁筋肉のスタミナ丼 春雨のナムル お麩のみそ汁 おめの炒め煮 大根のすまし汁歯らめの炒め煮 かぼちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ					
21 22 ごはん 豚肉のスタミナ丼 さばのみそ煮 春雨のナムル ごぼうとれんこんのごま酢和え お麩のみそ汁 のっぺい汁 果物 24 ごはん 食パン BBQチキン かぼちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ	•	_			****
ではん 下ののスタミナ丼 ごはん 食パン きばのみそ煮 春雨のナムル 鮭のごま焼き BBQチキン かぼちゃとピーマンの炒め物 大根のすまし汁 なすのスープ				, , ,	
きばのみそ煮 春雨のナムル 鮭のごま焼き BBQチキン がぼちゃとピーマンの炒め物 大根のすまし汁 なすのスープ	[4]				
ごぼうとれんこんのごま酢和え お麩のみそ汁 あらめの炒め煮 かぼちゃとピーマンの炒め物		_		_	
プログラ のっぺい汁 果物 大根のすまし汁 なすのスープ				1.5	· · ·
▮	海の日				
カルシウムせんべい りんごヨーグルト おしゃぶり昆布 きな粉バナナ	·				
カルグウムせんへい					
28 29 30 31	70				でかってのにさり
こさん 食パン ごはん 31				31	
あじのカレー焼き ハンバーグ 豆腐のみそグラタン		1 1	_		
バンサンスー かぼちゃのおからサラダ 小松菜のおかか和え 希望保育				条单保容	
ワンタンスープ わかめのみそ汁 じゃが芋のすまし汁				中主外月	
果物・牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	T				
クラッカーサンド 乾パン ゆで野菜					
ごまネーズパン さつまいもと昆布の煮物 フレンチトースト					

夏バテに効果的な栄養素

暑い日が続くと、体調を崩しやすくなります。 食事を通して、夏バテの予防を行いましょう。

- ★ タンパク質 ➡ 卵・肉・魚・大豆製品・乳製品
- ★ ビタミンC → 野菜・果物
- ★ ビタミンB → 豚肉・レバー・枝豆・豆腐
- ★ ミネラル → 海藻・乳製品・レバー・夏野菜

- ※ひよこ・りす・うさぎ組には、 午前のおやつもつきます。
- ※上段が午前おやつ、下段が午後 おやつです。













暑さに負けない 体力づくりをしよう!

