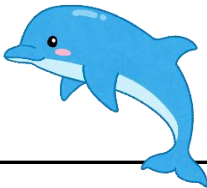




7 月 こんだてひょう



2025年度 光幼保育園

月	火	水	木	金
	1 ごはん 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 お麴ラスク ゆでとうもろこし	2 ごはん あじの焼き南蛮漬け 切り干し大根の煮物 もやしのすまし汁 牛乳 バナナ 豆乳くずもち	3 食パン 豚肉の青じそ焼き レタスとじゃこの酢の物 春雨のスープ 果物・牛乳 ふかし芋 和風ビザライス	4 ごはん さばの竜田揚げ キャベツの昆布和え えのきすまし汁 牛乳 ビスケット マーラーカオ
7 青じそ香り寿司 短冊サラダ 天の川そうめん汁 三色ゼリー 牛乳 いりこ・クラッカー お星さまパン	8 ごはん 鶏肉のごまソースからめ 小松菜の磯香和え じゃが芋となすのみそ汁 牛乳 塩もみきゅうり ココアクッキー	9 ごはん 豆腐の五目焼き もやしのごま和え ごぼうのすまし汁 牛乳 蒸しかぼちゃ ブルーベリー蒸しパン	10 焼うどん ごまボテサラダ モロヘイヤスープ 果物 牛乳 魚肉ソーセージ ゆかりおにぎり	11 ごはん チーズミートなす トマトとオクラの酢の物 切り干し大根のみそ汁 牛乳 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 チーズ きつねおにぎり	15 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 ふかし芋 豆腐ガトーショコラ	16 誕生日メニュー ガパオライス か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 するめ・クラッカー ジャムトースト	17 ごはん 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 大根の昆布和え チヂミ	18 夏野菜ハヤシライス 彩りサラダ ゆでとうもろこし 牛乳 蒸しパン ヨーグルト
21  海の日	22 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 牛乳 カルシウムせんべい きな粉揚げパン	23 豚肉のスタミナ丼 春雨のナムル お麴のみそ汁 果物 牛乳 りんごヨーグルト 焼きごまもち	24 ごはん 鮭のごま焼き あらめの炒め煮 大根のすまし汁 牛乳 おしゃぶり昆布 オレンジケーキ	25 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 きな粉バナナ やみつきおにぎり
28 ごはん あじのカレー焼き パンサンスープ ワンタンスープ 果物・牛乳 クラッカーサンド ごまネーズパン	29 食パン ハンバーグ かぼちゃのおからサラダ わかめのみそ汁 牛乳 乾パン さつまいもと昆布の煮物	30 ごはん 豆腐のみそグラタン 小松菜のおかか和え じゃが芋のすまし汁 牛乳 ゆで野菜 フレンチトースト	31 希望保育	

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！

