



食育だより

令和8年7月31日発行

☆☆園舎5周年☆☆

厳しい暑い日が続いています。食欲が落ちやすい時期ですが元気に夏を過ごすためには、しっかり食べて十分な水分を摂ることが大切です。

園では梅組さんが夏野菜を育てて収穫した野菜を給食に使用しています。旬の野菜や果物には、夏を元気に過ごすための栄養がたくさん含まれています。

規則正しい生活とバランスのよい食事で元気に夏を乗り越えましょう。

・ロコモコ丼

ソースはハンバーグの肉汁を入れたソースを上からかけています。レタスとトマトを添えてさっぱりと食べやすくしました。

・レモンケーキ

生地の中にレモン果汁と皮を入れしっとりと焼き上げています。ケーキの上にはアイシングし、さわやかに食べやすく仕上げました。

☆☆七夕☆☆

7月7日に七夕メニューを提供しました。

カレーは星形の人参をトッピングし、ターメリックで色付けした星形のごはんをのせました。

おやつは、天の川をイメージした「七夕トライフル」見た目も華やかで七夕らしい一品となりました。

「おかわり〜！」の声がたくさん聞かれ、給食もおやつも喜んで食べてくれました。

8月のこんだて

月	火	水	木	金	土
	観光交流都市「台湾台南市」より、アップルマンゴーのプレゼントがありました。「あまくておいしい〜♡」と子どもたちも喜んで食べていました☆☆				1日 和風スバゲティ 棒チーズ お菓子 ミルク
	3日 オクラ入り中華スープ レパールの唐揚げ パイナップル 野菜ジュースゼリー お菓子 ミルク	4日 鮭のマヨ味噌焼き ひじきの炒め煮 中華風きゅうり お麩ラスク ミルク	5日 ビーフカレーライス 海藻サラダ・福神漬け ※白ご飯いりません ソーダブレッド ミルク	6日 豆腐ナゲット キャベツのおかか和え トマト クーブオレンジ お茶	7日 お弁当の日  バナナマフィン ミルク
10日 餃子スープ 竹輪の磯辺揚げ オレンジ 小倉蒸しパン ミルク	11日  山の日	12日 中華風うどん ソーセージソテー 枝豆 やせうま ミルク	13日 お弁当の日  スティックパン ミルク	14日 お弁当の日  プリン お菓子 ミルク	15日 お弁当の日  お菓子 ミルク
17日 えのきとキャベツのチキンスープ レパールのソース煮 すいか チーズパン ミルク	18日 サバのケチャップ煮 おからと枝豆のカレーサラダ トマト マシュマロおこし 梨 ミルク	19日 スパニッシュオムレツ 蓮根の金平 レタス アイスクリーム お菓子 お茶	20日 冷しゃぶサラダ 揚げシュウマイ パイナップル 黄粉サンド ミルク	21日 赤魚のバーベキュー風 春雨の酢の物 オクラのおかか和え お好み焼き ミルク	22日 インディアンズバゲティ 棒チーズ お菓子 ミルク
24日 野菜たっぷり味噌汁 刻み昆布とツナの炒め煮 メロンパン ミルク	25日 サバのカレー焼き 切干大根マヨサラダ レタス わかめおにぎり お茶	26日 豆腐の中華煮 ウインナー 枝豆 かりいりこ お菓子 ミルク	27日 赤魚のピカタ キャベツの磯和え トマト もちもちドーナツ ミルク	28日 キーマカレーライス フルーツ和え・福神漬け ※白ご飯いりません かき氷 お菓子 お茶	29日 やきそば ミニゼリー お菓子 ミルク
31日 夏野菜のトマトスープ キッシュ風オムレツ ミネラルふりかけ レモンとわかめの ホットケーキ ミルク	新メニュー たこ焼きポテト 				

かき氷

