



給食・食育だより



令和7年度7月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1	火	牛乳 きなこもちせんべい	♡魚の西京焼き すまし汁 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	牛乳 ★手作りパン（ハムチーズ）
2	水	牛乳 たべっ子どうぶつ	鶏の変わり焼き みそ汁 切り干し大根の煮物	お茶 ベジたべる リッツ
3	木	牛乳 星たべよ	鮭のムニエル コンソメスープ 小松菜フレンチ	牛乳 ★ココア蒸しパン
4	金	牛乳 プチ薄焼きせんべい	鶏のからあげ みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 ★大学トースト
5	土	牛乳 ぱりんこ	中華丼 パンサンスー	牛乳 豆乳プリン ミニサラダ
6	日	お 休 み		
7	月	牛乳 誕生会 ビスコ	五目ちらし 白身魚のフライ ミニゼリー ほうれん草のお浸し 流れ星ソーメン	お茶 ★アイスパフェ
8	火	牛乳 ベジたべる	松風焼 すまし汁 大コーンサラダ	牛乳 ★マカロニきなこ
9	水	牛乳 ミニサラダ	魚の照り焼き みそ汁 白和え	お茶 ヨーグルト マリービスケット
10	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	♡ナポリタン 野菜スープ	牛乳 ★お麴ラスク
11	金	牛乳 リッツ	マーボー豆腐 スーミータン	牛乳 ★スコーン（レーズン）
12	土	牛乳 白い風船	他人丼 キャベツのごま酢あえ	牛乳 ミニバウム 星たべよ
13	日	お 休 み		
14	月	牛乳 きなこもちせんべい	ポークチャップ ほうれん草のスープ マカロニサラダ	牛乳 ★豆腐ドーナツ
15	火	牛乳 たべっ子どうぶつ	鮭のパン粉焼き みそ汁 ひじきの炒め煮	お茶 ★おにぎり（ツナ昆布）

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです ♡はリクエストメニューです



七夕は、陰暦の7月7日に天の川の兩岸にいる彦星と織姫が1年に一度逢うという伝説から生まれた行事です。平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、そうめんの流れが織姫の紡ぐ織り糸に見立てられたとも言われています。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。



		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16	水	牛乳 星たべよ	ハンバーグ コーンスープ ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ★ツナコーントースト
17	木	牛乳 プチうす焼きせんべい	魚のかば焼き風 みそ汁 小松菜ともやしのナムル	牛乳 ★ポパイ蒸しパン
18	金	牛乳 ぱりんこ	♡わかめうどん ブロッコリーのごまサラダ	お茶 ★フルーチェ
19	土	牛乳 ビスコ	ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 あんぱんまんせんべい ミニドーナツ
20	日	お 休 み		
21	月	海 の 日		
22	火	牛乳 ベジたべる	♡豆腐ナゲット お魚パスタのサラダ コンソメジュリエヌ	牛乳 ★ウィークエンド
23	水	牛乳 ミニサラダ	ミートボールの甘酢あんかけ 卵とほうれん草のスープ	牛乳 ★お好み焼き
24	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚の香味焼き みそ汁 ごまマヨサラダ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き
25	金	牛乳 リッツ	擬製豆腐 すまし汁 春雨の中華風サラダ	牛乳 ★ミニ肉まん
26	土	牛乳 白い風船	愛 情 弁 当	牛乳 たいやき
27	日	お 休 み		
28	月	牛乳 きな粉もちせんべい	魚の味噌煮 沢煮碗 ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ★カルピスゼリー
29	火	牛乳 たべっ子どうぶつ	すき焼き風 みそ汁	牛乳 ★チーズマフィン
30	水	牛乳 星たべよ	♡はんぺんフライ すまし汁 もやしときゅうりの酢の物	お茶 ★おにぎり（わかめ）
31	木	牛乳 プチうす焼きせんべい	♡醤油ラーメン しゅうまい	牛乳 ★きなこトースト

ツナ昆布おにぎり（1合分）

1. 刻み昆布は水で戻してから1cm長さに刻む。
2. 昆布と調味料を鍋に入れて、水をひたひたまで加えたら、昆布がややわらかくなるまで煮る。
3. 汁気がなくなるまで煮たらツナ・ごまと一緒にごはん混ぜ、好きな形にのぎる。

白ごはん……………1合
刻み昆布……………1.2g
濃口しょうゆ……………小さじ2/3
砂糖……………少々
水……………適宜
ツナ缶……………大さじ1強

