



令和 7年度
認定こども園 さめ保育園

7月の献立予定のお知らせ

日射しも強くなり夏本番となってきました。暑さを乗り切るために酢のものや、喉ごしのいい食材を取り入れていきたいと思います。先月は園でラディッシュを収穫し給食でいただきました。これからはきゅうり、ナス、トマトなど夏野菜が収穫できると思いますので夏の食育活動も楽しく出来たらいいなと思っています。夏パテしやすくなりますので、十分な睡眠をとり、朝ごはんを食べてくるようにしましょう。

夏の暑さを乗り切るため

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんを食べる
- ・冷たいものを食べすぎない
- ・水分をしっかりとり



七夕そうめん

喉ごし爽やかなそうめんが活躍するシーズンですね。保育園では七夕そうめんを献立にしています。お星さまを見つけたら子ども達がどんな表情になるかなと楽しみながら作りたいと思います。

- 材料（1人前）
- ・そうめん
 - ・ハム…2枚
 - ・人参…少々
 - ・きゅうり
 - ・トマト…1/3個
 - 小口ねぎ、パプリカ、オクラなど…

- ★そうめん汁
- ・だし汁…150cc
 - ・醤油…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・塩…少々



- ①★の材料をひと煮立ちさせ粗熱をとります
- ②鍋たっぷりにお湯を沸かし、そうめんを表記時間通り茹でます
- ③茹でたらそうめんを冷水で洗い、水気を切ります
- ④そうめんは一口分ずつお皿に盛り付けます
- ⑤ハム、人参は星形の型で抜き取り、湯がきます
- ⑥人参、きゅうりはピーラーで縦に薄くむき水にさらしてから飾ります
- ⑦トマトはスライスして周りに飾ります
- ⑧粗熱をとったそうめん汁をかけて完成です

七夕のそうめん



7月7日の七夕はそうめんの日でもあり、天の川に見立てたそうめんは行事食にぴったりです。もとは中国の索餅という菓子に由来し、無病息災の願いが込められています。

旬の食材



トマト

彩りがよく用途も幅広いため1年中出回っていますが、露地栽培のトマトは夏がおいしい季節です。購入する際は、皮に張りつつやがあり、ヘタが緑色でしっかりしているものを選びましょう。

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (火)	野菜の肉巻きサラダスパゲティ添え・ひじき煮・せんべい汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・鶏のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
2日 (水)	おでん・小松菜のツナ和え・納豆・春雨スープ・果物	おかゆ・大根の煮物・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
3日 (木) スイミング さめっこ広場	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア
4日 (金) 習字教室	夏野菜入りミートグラタン・ほうれん草のなめたけ和え・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
5日 (土)	大根カレー・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・鶏肉のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
7日 (月) 七夕会	五目御飯・ちくわのタルタルフライ・ブロッコリーの唐揚げ・ポイルサラダ・七夕そうめん・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
8日 (火)	肉団子とナポリタン・ほうれん草のナムル・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草ペースト・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
9日 (水)	厚揚げのはさみ焼き温野菜添え・引き昆布煮・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・玉葱の柔らか煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
10日 (木) 避難訓練 安全衛生指導	しゅうまいと温野菜・冷やし中華・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・大根のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア
11日 (金) 習字教室	鮭の塩焼きとほうれん草のおひたし・春雨サラダ・豚汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
12日 (土)	ポークカレー・ポイルサラダ・豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
14日 (月)	ツナとコーンのコロケック・焼きそば・わかめの酢のもの・キノコ汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
15日 (火)	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
16日 (水)	マーボー豆腐・春雨サラダ・ほうれん草のナムル・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
17日 (木) スイミング さめっこ広場	春巻きブロッコリー添え・ひじき煮・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
18日 (金)	テリヤキチキンほうれん草ベーコンソテー・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものペースト・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア
19日 (土)	夏野菜カレー・ポイルサラダ・豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
22日 (火)	はんぺんコロケック千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・カレーうどん・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
23日 (水)	手羽中の煮物・じゃがいもの煮っころがし・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
24日 (木) 誕生会	ピラフ・ユウリンチ・じゃじゃ麺・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・豆腐のうま煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
25日 (金)	コロケック千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・野菜春雨スープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
26日 (土)	厚揚げのキーマカレー・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐ペースト・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
28日 (月)	天ぷら・納豆・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
29日 (火)	卵とハムの春巻き温野菜添え・厚揚げとニラのそぼろ炒め・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
30日 (水)	タンドリーチキン温野菜添え・サラダスパゲティ・卵スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	菓子
31日 (木)	厚揚げの肉巻きとナスの煮びたし・ポテトサラダ・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳

<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前年度平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
559kcal	21.3g	17.8g	540kcal	22.3g	14.7g