



給食だより

令和7年7月
認定こども園
岩切東光第二幼稚園
ひかり保育園

暑さが本番になってくる7月。ついつい冷たい食べ物や飲み物ばかりになっていませんか？冷たいものばかりだと血行が悪くなり、胃腸のはたらきも弱くなったり身体がだるくなったり、食欲がなくなるといった「夏バテ」に繋がります。冷たいものはほどほどに、冷たくないもの・温かいものも適度に摂って、暑い夏を乗り切りましょう！



夏バテ予防！体の内側を温めよう！



体を温める食材を食べよう！

食材には体を冷やしたり、温めたりする効果を持つものがあります。冷たい飲み物や食べ物、冷房などで冷えた体を温めましょう。

体を温める食材の一例

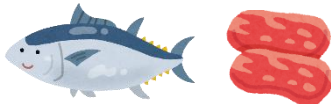
- ・ 生姜やにんにく、ねぎなどの香味野菜



- ・ にんじんやれんこんなどの根菜類



- ・ 肉、魚などのたんぱく質源



- ・ 納豆、キムチ、味噌などの発酵食品



おすすめ料理①きざみ根菜カレー

細かく切った根菜類とひき肉一緒に炒めて煮込んでカレーにしましょう！

細かく切ることによって火の通りも早く、暑いキッチンに立つ時間も短く済みます。

大人はすり下ろした生姜やにんにくも加えると更に効果大です◎

ヨーグルトとトマト缶で
バターチキンカレー風に

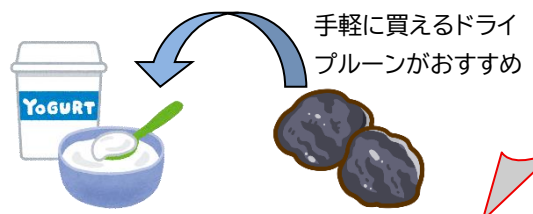
副菜にはかぼちゃサラダや、
ゆでブロッコリーがおすすめ



おすすめ料理②プルーンヨーグルト

実は体を温める食材・プルーン×ヨーグルトの組み合わせ。プルーンは食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富。

ドライプルーンをヨーグルトの中に入れて一晩置くとプルーンは柔らかく、ヨーグルトは水切りしたような仕上がりになります。



令和7年度 7月 予定献立表



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
午前おやつ	クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳	飲むヨーグルト	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
主食	ごはん	カレーうどん	ごはん	塩ラーメン	中華丼
主菜	豆腐のチャンプルー		赤魚のごま味噌焼き		
副菜	ほうれん草のおかか和え	かぼちゃとれんこんのサラダ	ピーマンの和え物	ぎょうざ	具だくさん味噌汁
汁物	なめこの味噌汁		チンゲン菜の味噌汁		
果物など		バナナ		オレンジ	果物
午後おやつ	みたらしマカロニ、麦茶	アメリカンドッグ、麦茶	お駄スナック、麦茶	おこわ風おにぎり、麦茶	お菓子、せんべい
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
ねばねばそうめん	ごはん お好み焼き風卵焼き	和風スパゲッティ	ごはん	トマト入りハヤシライス	きつねうどん
野菜のそぼろあんかけ	昆布の煮物		はんぺんフライ		
	えのきの味噌汁	京菜ののり和え	切干大根の煮物	ごぼうサラダ	和え物
七夕ゼリー		すまし汁	ほうれん草の味噌汁	豆乳スープ	
		バナナ		オレンジ	果物
いもち、麦茶	カルピスヨーグルト、麦茶	ホットケーキ、牛乳	わらび餅風ゼリー、麦茶	マシュマロサンド、牛乳	お菓子、麦茶
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	飲むヨーグルト	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
ごはん	わかめうどん	食パン	夏野菜入り麻婆豆腐丼	ごはん	豚丼
厚揚げの野菜あんかけ	ほっけの天ぷら	ポークチャップ		赤魚の煮付け	
	うまっこりー	コールスローサラダ	切干大根サラダ	焼きビーフン	具だくさん味噌汁
ツナときゅうりの冷や汁風		コーンスープ	トマトマススープ	豆腐の味噌汁	
ゼリー		バナナ	オレンジ		和え物
蒸かし芋、牛乳	きな粉マカロニ、麦茶	五平餅、麦茶	麩ラスク、牛乳	バナナパイ、麦茶	お菓子、麦茶
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
海の国	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
	夏野菜カレー	ナポリタン	食パン	ごはん	肉うどん
			ハンバーグ	鮭の塩焼き	
	マカロニサラダ	さつまいものレモン煮	ブロッコリー	ひじきの煮物	和え物
	コンソメスープ	オニオンスープ	豆乳シチュー	小松菜の味噌汁	
		バナナ		オレンジ	果物
	カルピスケーキ、牛乳	ゆかりチーズおにぎり、麦茶	そうめん、麦茶	クラッカーサンド、牛乳	お菓子、麦茶
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	子どもたちの「あんこもちが食べたい！」のリクエストより、小さい子もみんなが一緒に食べられるものを・・・と考え「へらへら団子」を30日に入れました。 小麦粉と白玉粉を混ぜた生地を茹でてあんこをからめたへらへら団子は神奈川県郷土料理です。 30日の午後おやつをお楽しみに！	
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶		
二色丼	食パン 白身魚のピザ焼き	マーボー焼きそば	ごはん		
春雨の和え物	キャベツサラダ	小松菜の中華和え	ほっけのかば焼き風		
なすの味噌汁	カレースープ	わかめスープ	きゅうりの梅和え		
ゼリー		バナナ	豆腐のすまし汁		
クッキー、牛乳	人参おやき、麦茶	★へらへら団子、麦茶	ポップコーン、麦茶		

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 431kcal	蛋白質 15.8g	脂質 14.0g	食塩相当量 1.6g
	以上児	エネルギー 509kcal	蛋白質 19.3g	脂質 15.3g	食塩相当量 1.6g