

2025年 7月 給食だより

光輪はさみこども園 6月30日配布

つくし主食		1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)		
光 輪 副菜		麦ごはん	雑穀米(納豆)	発芽玄米	ロールパン	麦ごはん		
		煮込みハンバーグ 茄子の味噌汁 粉ふき芋 もも	白身魚の野菜あんかけ 人参スープ とうもろこし オレンジ	とうもろこしのかき揚げ じゃがいもの味噌汁 オクラのおかか和え ゼリー	トマトグラタン 玉ねぎの中華スープ ブロッコリー メロン	チャプチェ ほうれん草のすまし汁 チキンナゲット パイন		
		おかゆ・茄子の味噌汁	おかゆ・人参スープ	おかゆ・じゃがいもの味噌汁	おかゆ・玉ねぎスープ	おかゆ・ほうれん草のすまし汁		
		★豆乳パン	カリボテ・野菜スティック 野菜バー	★リンゴとヨーグルトのケーキ	紫いもチップ・カレースナック 豆乳ウエハース	ビスケット 丸ボウロ		
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土) (幼)参観日		
つくし主食	雑穀米	発芽玄米	ロールパン	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米		
副菜	茄子とチキンのカレー炒め しめじの味噌汁 ゆで卵 バナナ	白身魚のオーロラ焼き ワカメのすまし汁 にんじんのラペ パイন		ズッキーニのベーコンチーズ炒め 厚揚げのすまし汁 トマト オレンジ	ハヤシライス ポテトサラダ スイカ	鶏肉の味噌煮 えのきスープ とうもろこし ゼリー		
	離乳食	おかゆ・人参の味噌汁		おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・トマトスープ	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・ひじきの味噌汁	
	つくしおやつ	ミルクスティック・クラッカー		★黒糖パン	ヨーグルト・紫いもチップ	★豆腐ドーナツ	★人参のくずもち	おかゆ・人参のスープ
	たんぼほおやつ	こつぶっこ			ヨーグルト・紫いもせんべい		野菜スティック こめボンバー	
	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)		
つくし主食	麦ごはん(納豆)	雑穀米	ロールパン	ゆかりご飯	発芽玄米	麦ごはん		
副菜	ジャーマンポテト 小松菜のすまし汁 きゅうりスティック バナナ	白身魚の天ぷら 豆腐の味噌汁 キャベツのドレッシング和え もも	マカロニのトマト煮 エリンギスープ チキンナゲット オレンジ	夏野菜たまご焼き 玉ねぎの味噌汁 春雨のナムル パイন	白身魚の南蛮漬け レタススープ とうもろこし バナナ	酢豚 ひじきの味噌汁 枝豆 ゼリー		
	離乳食	おかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・人参スープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・レタススープ	おかゆ・ひじきの味噌汁	
	つくしおやつ	ビスケット・小魚せんべい	★コーンパン	カリボテ・えびまるせん	いりこ・クラッカー	★シュガートースト	ミルクスティック	
	たんぼほおやつ	カリボテ		小麦胚芽クラッカー	いりこ・芋けんぴ		お野菜ポテト	
	21日 (月)	22日 (火) 夏季保育開始	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金) (年長)お泊り保育 26日 (土)			
つくし主食	 海の日	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん	発芽玄米(ふりかけ)	雑穀米		
副菜		ビビンバ風炒め コーンスープ 粉ふき芋 オレンジ	白身魚のバター醤油焼き 厚揚げの味噌汁 レンコンの梅和え もも	ちくわの磯辺揚げ 人参のすまし汁 玉ねぎのおかかポン酢 バナナ	厚揚げのそぼろ煮 キャベツの味噌汁 トマト ゼリー	豚肉の中華炒め ごぼうのすまし汁 枝豆 パイন		
		離乳食	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・人参のすまし汁	おかゆ・キャベツの味噌汁	おかゆ・人参のすまし汁	
		つくしおやつ	★人参パン	野菜スティック・紫いもチップ	★ブルーベリークッキー	小魚せんべい・カレースナック	ミルクスティック	
		たんぼほおやつ		豆乳ウエハース		おにぎりせんべい	野菜バー	
	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	<夏バテ対策をしよう!!>  これからの季節は暑さから疲れがとれにくくなります。 夏バテになると、食欲や体力の低下にもつながってきます。 疲労回復に効果があるビタミンB ₁ は、豚肉やレバー、大豆、玄米などに多く含まれています。 また、暑い夏は水分補給も大切になってきます。 園での給食には毎日汁物がついていて、給食からでも水分をとれるようにしています。 こまめな水分補給と食事からの栄養を摂取して暑い夏を乗り越えましょう！			
つくし主食	発芽玄米	雑穀米	ロールパン	麦ごはん				
副菜	ホイコーロー 玉ねぎのすまし汁 ゆで卵 オレンジ	すき焼き風煮 大根の味噌汁 とうもろこし もも		和風スパゲティ もやしスープ ウインナー スイカ			白身魚の唐揚げ かぼちゃの味噌汁 きゅうりのゆかり和え ゼリー	
	離乳食	おかゆ・オニオンスープ		おかゆ・大根の味噌汁			おかゆ・もやしスープ	おかゆ・かぼちゃの味噌汁
	つくしおやつ	クラッカー・えびまるせん		バナナ・カリボテ			ビスケット・野菜スティック	★米粉パンケーキ
	たんぼほおやつ	丸ぼうろ			野菜バー			

★は手作りおやつです。
火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。

※献立は都合により、変更する場合があります。

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を
持ってきてください。

※11日(金)はハヤシライスの日です。
幼児部たんぼぼはスプーンの準備をお願いします。
白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。