

令和7年



たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	火	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう ジャージャーめん・スティックきゅうり ささみのちゅうかあえ	茶 きつね おにぎり	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・鶏ささみ うす揚げ	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉・ごま 精白米・クラッカー	玉葱・人参・ピーマン 生姜・干しいたけ・きゅうり もやし
2	水	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	茶 きなこ 蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム・きな粉 調整豆乳	精白米・パン粉・マカロニ 片栗粉・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス・ウエハース	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり・干しぶどう
3	木	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん すぶた にらともやしのおひたし	茶 りんごゼリー クッキー	牛乳・豚肉・かつお節	精白米・片栗粉・植物油 砂糖・りんごジュース クッキー	生姜・玉葱・人参・にら ピーマン・もやし・もも缶 寒天・えのきたけ
4	金	茶 パフ	ぎゅうにゅう・たなばたキーマカレー ツナいりあつやきたまご きゅうり・オレンジ	茶 ヨーグルト ケーキ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 シーチキン缶・かつおだし プレーンヨーグルト	精白米・米粉・砂糖 植物油・パフ ホットケーキミックス	にんにく・生姜・玉葱・人参 りんご・コーン・グリーンピース きゅうり・オレンジ
7	月	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう ひやしちゅうか マーラカオ	茶 バナナ ビスケット	牛乳・鶏卵・焼き豚 加糖練乳	中華麺・植物油・砂糖 ごま・ごま油・黒砂糖 薄力粉・ビスケット	トマト・きゅうり・もやし 干しいたけ・バナナ オレンジ
8	火	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのからあげ・レタス はるさめのそばろに	茶 スイートコーンの パンケーキ	牛乳・白身魚・豚ひき肉 鶏卵	精白米・片栗粉・揚げ油 はるさめ・植物油・砂糖 ホットケーキミックス・ビスケット	生姜・レタス・玉葱・人参 キャベツ・青ねぎ コーン
9	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん とりのごまみそやき ちゅうかふうやさしいため	茶 オレンジ 黒かりんとう	牛乳・鶏肉・赤みそ	精白米・砂糖・ごま ごま油・黒かりんとう	人参・キャベツ・玉葱 もやし・にら・オレンジ バナナ
10	木	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん ツナとかぼちゃのおとしあげ なすのごまみそいため	茶 きな粉寄せ ミニせんべい	牛乳・シーチキン缶 粉チーズ・豚肉・米みそ きな粉・調整豆乳	精白米・ごま・ごま油・砂糖 薄力粉・揚げ油・植物油 米粉・黒砂糖・せんべい	かぼちゃ・玉葱・パセリ なす・ピーマン・パイン缶 赤ピーマン・生姜・寒天
11	金	茶 パフ	ぎゅうにゅう・ピザトースト ポテトサラダ・リーフレタス すいか	茶 とうふ ドーナツ	牛乳・豚ひき肉・チーズ 絹ごし豆腐・ハム マヨネーズ風ドレッシング(卵・乳不使用)・粉糖	パン・パフ・じゃがいも ホットケーキミックス・揚げ油	玉葱・トマト・ピーマン レタス・コーン・きゅうり 人参・すいか
14	月	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき あぶらあげときゅうりのごまずあえ	茶 レモン ケーキ	牛乳・白身魚・うす揚げ かつおだし・鶏卵	精白米・ごま油・植物油 ごま・砂糖・薄力粉 粉糖	青ねぎ・にんにく・人参 生姜・きゅうり・キャベツ レモン汁・オレンジ
15	火	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう ジャージャーめん・スティックきゅうり ささみのちゅうかあえ	茶 きつね おにぎり	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・鶏ささみ うす揚げ	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉・ごま 精白米・クラッカー	玉葱・人参・ピーマン 生姜・干しいたけ・きゅうり もやし
16	水	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	茶 きなこ 蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム・きな粉 調整豆乳	精白米・パン粉・マカロニ 片栗粉・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり・オレンジ 干しぶどう
17	木	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん すぶた にらともやしのおひたし	茶 りんごゼリー クッキー	牛乳・豚肉・かつお節	精白米・片栗粉・植物油 砂糖・りんごジュース クッキー	生姜・玉葱・人参・にら ピーマン・もやし・もも缶 寒天・えのきたけ
18	金	茶 パフ	ぎゅうにゅう カレーライス コーンのサラダ	茶 すいか クッキー	牛乳・豚肉	精白米・植物油・パフ じゃがいも・クッキー	玉葱・すいか・きゅうり コーン・キャベツ・人参
22	火	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのからあげ・レタス はるさめのそばろに	茶 スイートコーンの パンケーキ	牛乳・白身魚・豚ひき肉 鶏卵	精白米・片栗粉・揚げ油 はるさめ・植物油・砂糖 ホットケーキミックス・ビスケット	生姜・レタス・玉葱・人参 キャベツ・青ねぎ コーン
23	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん とりのごまみそやき ちゅうかふうやさしいため	茶 オレンジ 黒かりんとう	牛乳・鶏肉・赤みそ	精白米・砂糖・ごま ごま油・黒かりんとう	人参・キャベツ・玉葱 もやし・にら・オレンジ バナナ
24	木	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん ツナとかぼちゃのおとしあげ なすのごまみそいため	茶 きな粉寄せ ミニせんべい	牛乳・シーチキン缶 粉チーズ・豚肉・米みそ きな粉・調整豆乳	精白米・ごま・ごま油・砂糖 薄力粉・揚げ油・植物油 米粉・黒砂糖・せんべい	かぼちゃ・玉葱・パセリ なす・ピーマン・パイン缶 赤ピーマン・生姜・寒天
25	金	茶 パフ	ぎゅうにゅう カレーライス コーンのサラダ	茶 すいか クッキー	牛乳・豚肉	精白米・植物油・パフ じゃがいも・クッキー	玉葱・すいか・きゅうり コーン・キャベツ・人参

28	月	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき あぶらあげときゅうりのごまずあえ	茶 レモン ケーキ	牛乳・白身魚・うす揚げ かつおだし・鶏卵	精白米・ごま油・植物油 ごま・砂糖・薄力粉 粉糖	青ねぎ・にんにく・人参 生姜・きゅうり・キャベツ レモン汁・オレンジ
29	火	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう ジャージャーめん・スティックきゅうり ささみのちゅうかあえ	茶 きつね おにぎり	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・鶏ささみ うす揚げ	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉・ごま 精白米・クラッカー	玉葱・人参・ピーマン 生姜・干しいたけ・きゅうり もやし
30	水	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	茶 きなこ 蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム・きな粉 調整豆乳	精白米・パン粉・マカロニ 片栗粉・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり・オレンジ 干しぶどう
31	木	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん すぶた にらともやしのおひたし	茶 りんごゼリー クッキー	牛乳・豚肉・かつお節	精白米・片栗粉・植物油 砂糖・りんごジュース クッキー	生姜・玉葱・人参・にら ピーマン・もやし・もも缶 寒天・えのきたけ

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。

(今月は2回お誕生給食があります。)



給食だより



今が旬の夏野菜を食べましょう

今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	446	たんぱく質 g	15.8

夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかに、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコペン(リコピン)が、なすにはナスニンなどの体によい成分が多く含まれています。

元岡幼稚園のもりもり畑で育つ夏野菜

ミニトマト



オクラ



ピーマン



すいか



きゅうり



なす



苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で栽培したり調理したりすることで、食べ物への興味・関心を高めることができます。もりもり畑ではたくさんの夏野菜を子ども達が育てています。これからどんどん大きくなる夏野菜の成長を楽しみに見守っていききたいと思います。

※ホームページ等ではカラーでご覧になれます。

とうもろこしの皮をむいてみよう♪

6~9月が旬のとうもろこしを炊き込んだとうもろこしごはんは年長さんが皮むきのお手伝いをしてくれました。何枚も皮を剥いていくと先からたくさんのヒゲが飛び出してツヤツヤの粒が顔を出します。「ヒゲと実は同じ数ですよ。」と先生が教えてくれると子ども達はびっくりした様子でした。子ども達がお手伝いをしてくれたおかげでおいしいとうもろこしごはんが炊けました。

