

(2025)



7月給食だより



とうばんの森こども園

食べものをゆっくりよく噛んで食べることは、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらに脳の活性化にもつながります。

よく噛むことの5つのメリット



①脳の働きを活性化する

脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立つ



②あごが発達する

あごの骨が成長し永久歯が正しく並ぶスペースができる



③ 味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



④ 虫歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



⑤ 胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで消化がしやすい



※噛むことの5つのメリットを意識して、食事をおいしく楽しく安全に食べましょう

☆7月の手作りおやつ☆

☆パインケーキ

約 150kcal

☆人参ゼリー

約 67kcal

☆かぼちゃとチーズのガレット

約 155kcal

☆園でとれたブルーベリーヨーグルト

約 75kcal



※手作りおやつはいつでもか未定です。
お誕生日パーティーがないクラスから優先して出していきます。



今月の給食から一品! 「ハリハリサラダ」

【材料(4人分)】

切干大根 1/2袋 人参 1/3本 きゅうり 1本 玉葱 1/4 玉 ツナ缶 1缶

A (マヨネーズ適量 レモン適量 しょうゆ小 1/2 砂糖小 1 ごま油 小 1) ごま大 1

【作り方】

- ① 切干大根を水で戻しゆがく(お好みで歯ごたえを少し残してゆがく)
- ② 人参・きゅうり・玉葱は千切りする。人参・玉葱はゆがく
- ③ A をボールのなかで混ぜる
- ④ しぼった野菜とシーチキンを③の中に入れる
- ⑤ ごまをいれて和える



7 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
◆未満児 (ごはんとおかず) 300Kcal を基準 ◆3歳・4歳・5歳 (ごはん110g 持参する として) 360～440Kcal を基準 ※()は未満児 (3号園児)の主食です。 1・2号園児は主食を持 ってきて下さい。 土曜日も2号園児は 主食を持ってきて下さい。	1(白ごはん)★ ・さけのカレームニエル ・ハリハリサラダ ・果物 ★さけ・塩こしょう・小麦粉 ・カレー粉・油・塩 ★切干大根・人参・きゅうり ・ツナ缶・玉葱・マヨネーズ ・レモン果汁・醤油・砂糖 ・ごま・ごま油	2(白ごはん) ・豆腐の中華煮 ・金時豆の甘煮 ★豆腐・鶏ももミンチ・人 参・玉葱・白葱・さがきご ぼう・干しいたけ・えのき ・青梗菜・土生姜・ウェイバ ー・しょうゆ・砂糖・塩・油 ★金時豆・砂糖・しょうゆ ・塩	3(海苔ご飯) ・白身魚のフライミルクソース ・ポイル野菜 ★たら・塩こしょう・小麦 粉・パン粉・油・花らつきよ う・パセリ・マヨネーズ ・スキムミルク ★人参・キャベツ・玉葱 ・ブロッコリー・コーン缶・塩 ・コンソメ	4(白ごはん)★ ・肉じゃが ・青菜のなめたけ和え ★豚肉・じゃが芋・玉葱 ・人参・糸こんにやく・ちく わ・厚揚げ・グリーンピース ・砂糖・しょうゆ・だし・みり ん・油 ★小松菜・なめたけ・ごま	5(白ごはん)★ ・鶏すき煮 ・果物 ★鶏もも・焼豆腐・玉葱・人 参・白菜・えのき・生しいた け・さがきごぼう・白葱 ・砂糖・醤油・みりん・だし
7(菜飯) ・赤魚の煮付け ・あらめの煮物 ・果物 ★赤魚・醤油・砂糖・みり ん・土生姜 ★あらめ・人参・山東菜 ・油揚げ・糸こんにやく・玉 葱・鶏むね・ちくわ・醤油 ・砂糖・油・だし	8(ゆかりご飯) ・ポークビーンズ ・園児が育てたきゅうりを 使ったツナサラダ ★干大豆・豚肉・玉葱 ・人参・ちくわ・じゃが芋 ・ひじき・グリーンピース・コン ソメ・トマトJ・ケチャップ ・油 ★人参・きゅうり・ツナ缶 ・酢・しょうゆ・油・ごま	9(コーンご飯)★ ・鶏のレモン煮 ・春雨サラダ ★鶏もも・片栗粉・小麦粉 ・レモン果汁・油・醤油 ・砂糖 ★春雨・きゅうり・人参 ・干わかめ・キャベツ・コー ン缶・ごま・砂糖・醤油・酢	10(白ごはん)★ ・麻婆豆腐 ・青菜の塩昆布和え ★豆腐・豚ミンチ・人参・え のき・青梗菜・玉葱・干しい たけ・土生姜・にんにく ・ウェイパー・豆板醤・甜麵 醬・醤油・みりん・油・片栗 粉 ★小松菜・パプリカ・ちりめ んじゃこ・塩昆布・ごま	11(白ごはん) ・冷しゃぶ ・野菜サラダ ★豚ロース薄切り ・ごまダレ ★干わかめ・きゅうり・人 参・もやし・春雨・コーン 缶・ごま・醤油・砂糖・酢	12(白ごはん)★ ・牛肉と野菜の炒め物 ・果物 ★牛肉・玉ねぎ・キャベツ ・人参・ピーマン・もやし ・ごま・しょうゆ・砂糖・みり ん・油・りんごJ・みそ・ごま ・油
14(白ごはん) ・家常豆腐 ・肉しゅうまい ★厚揚げ・豚肉・人参・青 梗菜・干しいたけ・玉葱・え のき・土生姜・醤油・砂糖 ・油・ウェイパー・オイスタ ーソース・片栗粉 ★肉しゅうまい	15(人参ご飯) ・豚の生姜焼き ・コールスローサラダ ★豚肉・玉葱・土生姜 ・砂糖・しょうゆ・みりん・油 ★きゅうり・人参・キャベツ ・玉葱・コーン缶・ローズハ ム・マヨネーズ・レモン果 汁・砂糖・酢	16(白ごはん) ・ハンバーグ 園児が育て たプチトマトソースをかけて ・野菜のおかか和え ★合ミンチ・豆腐・玉葱・塩 こしょう・パン粉・卵・片栗 粉・ホールトマト・プチマ ト・ケチャップ・ソース・油 ・砂糖 ★きゅうり・人参・キャベ ツ・もやし・花かつお・春 雨・ごま・醤油・砂糖・酢	17(白ごはん) ・さわらのごまみそ焼き ・肉豆腐 ・果物 ★さわら・みりん・砂糖 ・ごま・みそ ★木綿豆腐・豚肉・人参 ・玉葱・山東菜・生しいた け・にら・しょうゆ・砂糖・み りん・だし・油	18(白ごはん) ・お好み焼き風卵焼き ・切干大根の炒り煮 ★卵・豚バラ肉・キャベツ ・玉葱・青ねぎ・だし・油 ・花かつお・青のり・ソース ★切干大根・人参・ひじ き・生しいたけ・山東菜・板 糸こんにやく・しょうゆ・砂 糖・油・だし・みりん	19(白ごはん)★ ・野菜の中華煮 ・果物 ★豚肉・玉葱・人参・白菜 ・えのき・ピーマン・生しい たけ・白葱・醤油・砂糖・ウ エイパー・塩・片栗粉・油
21 海の日	22(白ごはん) ・さわらの西京焼き ・炒り卵の花 ★さわら・白みそ・砂糖 ・みりん ★おから・鶏ムネ・人参 ・ひじき・葱・油揚げ・板糸 こんにやく・生しいたけ・長 芋・しょうゆ・砂糖・みりん ・だし・油	23(白ごはん) ・えびの天ぷら ・栄養たっぷりサラダ ★のぼしえび・小麦粉 ・片栗粉・塩・油 ★キャベツ・きゅうり ・人参・コーン缶・ローズハ ム・塩昆布・花かつお・油 ・レモン果汁・酢・砂糖・塩 ・塩こしょう	24(白ごはん) ・高野豆腐の卵とじ煮 ・青菜のじゃこ和え ★高野豆腐・人参・じゃが 芋・豚肉・玉葱・生しいた け・卵・こんにやく・グリーンピ ース・しょうゆ・砂糖 ・だし・油 ★小松菜・ちりめんじゃこ ・ごま・きざみのり・醤油	25(白ごはん) ・さけの利久焼き ・ゴーヤチャンプル ★さけ・ごま・醤油・砂糖 ・みりん ★ゴーヤ・玉葱・豆腐・人参 ・豚バラ・花かつお・卵 ・醤油・砂糖・油・ウェイパー ・ごま油	26(白ごはん)★ ・みそちゃんこ ・果物 ★鶏肉・油揚げ・大根・人参 ・白菜・ごぼう・糸こんにやく ・えのき・生しいたけ・ねぎ ・みそ・しょうゆ・砂糖・だし
28(白ごはん) ・ポトフ ・果物 ★じゃが芋・玉葱・鶏もも ・人参・生パセリ・キャベツ ・塩こしょう・コンソメ・パイ エルン・ウイニー・油	29(ふりかけご飯) ・白身魚の南蛮漬け ・とうもろこし ★塩昆布・花かつお・ごま ・ちりめんじゃこ ★たら・塩こしょう・片栗 粉・小麦粉・油 ★赤パプリカ・黄パプリカ ・キャベツ・人参・ピーマン ・もやし・玉葱・醤油・砂糖 ・酢・レモン果汁 ★とうもろこし	30(白ごはん) ・夏野菜のラタウイユ ・大豆とじゃこの揚げ煮 ★鶏もも・なす・玉葱・人 参・かぼちゃ・ピーマン・オ クラ・黄パプリカ・ズッキー ニ・ホールトマト・トマトJ ・にんにく・塩こしょう・油 ・砂糖・酢・コンソメ ★ゆで大豆・ちりめんじゃ こ・片栗粉・砂糖・醤油・み りん・油	31(白ごはん) ・チャブチエ ・肉しゅうまい ・果物 ★春雨・人参・玉葱・ピー マン・にら・パプリカ・牛肉 ・ごま・しょうゆ・砂糖・塩 ・油・ごま油・オイスターソ ース・甜麵醬 ★肉しゅうまい	注) ★印の日は2・3号園 児のみで1号園児は 給食はありません。 	