

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	やきとり風煮 ドレッシングサラダ キャベツの味噌汁 メロン	豆乳もち
2	水	鶏肉の梅しそソース トマト ツナと刻み昆布の炒め煮 茄子の味噌汁 バナナ	レーズンマフィン
3	木	チンジャオロース 大豆サラダ すまし汁 オレンジ	うめちりおにぎり
4	金	鮭の照り焼き 切干大根煮 玉葱の味噌汁 すいか	りんごゼリー
5	土	キーマカレー コンソメスープ バナナ	シュガーラスク
7	月	チキンカツ レタス トマト お魚パスタ セタスープ すいか	フルーツヨーグルト せんべい
8	火	魚の西京焼き チャイニーズトマトサラダ コンソメスープ オレンジ	いちご蒸しパン
9	水	凍り豆腐の中華煮 キャベツのレモン和え えのきの味噌汁 キウイ	ぶどうゼリー
10	木	魚のラタトゥイユソース ジャーマンポテト コンソメスープ 生パン	ピーマンとツナのなかよしおにぎり
11	金	豚肉の生姜焼き 油揚げのナムル おくら じゃがいもの味噌汁 バナナ	あずきクッキー
12	土	鶏めし 具だくさん味噌汁 キウイ	シャーベット
14	月	肉野菜炒め マセドアンサラダ わかめスープ 生パン	塩昆布おにぎり
15	火	炒り豆腐 ピーマンのおかか和え レタス入り味噌汁 オレンジ	キャロットケーキ
16	水	魚のきのこあんかけ 人参甘煮 豆腐の味噌汁 すいか	バナナ 菓子
17	木	鶏肉の唐揚げ トマト ちりめん入り煮昆布 もやしの味噌汁 キウイ	とうもろこし
18	金	レバー入りハンバーグ 野菜ソテー すまし汁 メロン	氷菓子
19	土	チキンライス ポテトスープ バナナ	オレンジゼリー
22	火	魚の竜田揚げ 大豆入りひじきの炒め煮 厚揚げの味噌汁 キウイ	フランクフルト
23	水	夏野菜カレー 鉄分サラダ かえり すいか	ポップコーン
24	木	茄子入り麻婆豆腐 キャベツとちくわのセサミソース もずくスープ オレンジ	焼きとうもろこし
25	金	魚の香草パン粉焼き 変わり金平 オクラ入りスープ 生パン	フライドポテト
26	土	夏祭りお楽しみ会	
28	月	魚のごまマヨ焼き 春雨の中華風酢の物 小松菜の味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー
29	火	肉じゃが ししゃも きゅうりのゆかり和え 冬瓜の味噌汁 バナナ	すいか せんべい
30	水	ゴーヤーチャンプルー こふき芋 トマト 中華スープ 生パン	カルシウムおにぎり
31	木	鮭の塩焼き ねばねば和え 切干大根の味噌汁 メロン	コーン蒸しパン

スイカで夏の水分補給！

汗をたくさんかく季節です。
水分とミネラルの不足には注意しましょう。
スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。
よく冷やした新鮮なスイカで、しっかり水分補給をしませんか。



七夕について



七夕は笹竹の節句とも呼ばれ、桃の節句や端午の節句などと同じ季節の節目を表す行事です。手習いごとの上達を願う日本の行事と織姫と彦星の伝説がある中国の風習が合わさって、現在のような行事になりました。
昔は「字がきれいになりますように」という願いを込めて笹に短冊を吊るしていたそうです。

子どもに必要な栄養素

糖 質



糖質は炭水化物から食物繊維を除いた栄養素です。糖質というと甘いものをイメージしますが、御飯やイモ類に含まれるデンプンも糖質の仲間です。体を動かすエネルギーにすばやく変わるので、朝食ではパンや御飯、イモ類などをとるようにしましょう。夏は糖質が多く含まれるトウモロコシがたくさん出る季節です。保育園では、おやつに蒸したトウモロコシ等を取り入れています。トウモロコシは、レンジで加熱して気軽に食べられます。ご家庭でもおやつや食事の一品にとり入れてみてください。良質な糖質をとり、元気に夏を乗り切れたらいいなと思っています。