

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	金	鶏肉の甘辛煮 海藻サラダ ししゃも なめこの味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー
2	土	枝豆とそばろの混ぜご飯 オニオンスープ バナナ	じゃこトースト
4	月	豚肉ときのこのケチャップ煮 キャベツの中華風サラダ 厚揚げの味噌汁 キウイ	豆乳もち
5	火	魚の塩麹焼き ベーコンと野菜のソテー 春雨スープ すいか	とうもろこし
6	水	厚揚げの中華煮 刻み昆布とツナの炒め物 玉葱の味噌汁 生パイン	バナナマフィン
7	木	鶏とニラのつくね焼 キャベツのゆかり和え 枝豆のコーンチャウダー風味味噌汁 オレンジ	塩昆布おにぎり
8	金	魚の照り焼き ツナとわかめの酢の物 トマト 冬瓜の味噌汁 メロン	アイスクリーム
9	土	高菜チャーハン コンソメスープ バナナ	桃のタルト
12	火	チリコンカン 野菜のナムル わかめスープ キウイ	りんごゼリー
13	水	あんかけ丼 きのこのすまし汁 甘夏缶	バナナ
14	木	焼きビーフン ポテトスープ 甘夏缶	プリン・せんべい
15	金	牛丼 キャベツのスープ 甘夏缶	マカロニあべ川
16	土	ひじきご飯 豆腐入りすまし汁 バナナ	ポップコーン
18	月	魚のマヨポン揚げ ひじきの華風和え ズッキーニの味噌汁 オレンジ	バナナきなこ
19	火	肉じゃが 野菜の梅肉和え 茄子の味噌汁 キウイ	煮干しチップ
20	水	麻婆豆腐 枝豆のホクホクサラダ 中華スープ メロン	ストーンクッキー
21	木	レバーの味噌煮 トマト かえり わかめのすまし汁 生パイン	フライドポテト
22	金	鶏肉のマーマレード焼き 青菜のおかか和え 夏野菜の味噌汁 オレンジ	わかめとじゃこのおにぎり
23	土	鮭の混ぜご飯 キャベツの味噌汁 キウイ	すいか
25	月	魚の梅しそ焼き 切昆布の当座煮 トマト 豆腐の味噌汁 メロン	オレンジゼリー
26	火	茄子とオクラのカレー 春雨サラダ 焼き南瓜 生パイン	ちくわの磯辺揚げ
27	水	豚肉と茄子の味噌炒め 小松菜のごま和え トマトスープ オレンジ	梅じゃこおにぎり
28	木	まさご揚げ 夏野菜と鮭の和え物 えのきの味噌汁 キウイ	ウインナー入り蒸しパン
29	金	魚の西京焼き 野菜の納豆和え あっさりスープ 梨	フルーツヨーグルト
30	土	チキンライス コーン入スープ バナナ	レーズン入りマフィン



1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という願いで語呂合わせから制定した記念日です。

旬の食べ物

《野菜》

トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤ、ズッキーニ、パプリカ、枝豆、オクラ、冬瓜、とうもろこしなど

《果物》

すいか、桃、メロン、ぶどう、いちじくなど

冷たいもののとりすぎに注意

冷たい食べ物をとりすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日もできるだけ温かい食べ物をとるようにしましょう。また、飲み物にも注意が必要です。水やお茶は積極的に飲んでほしいのですが、ジュースなどの清涼飲料水を飲みすぎると糖分の過剰摂取になるので気をつけましょう。



食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合もあります。環境設定も合わせて工夫してみましょう。