



# 給食だより



令和7年8月 認定こども園 ゆだ

## 夏野菜を食べよう！

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やβ-カロテン・ビタミンB1・B2・Cや鉄、カルシウム、カリウム等のビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって元気に毎日を過ごしましょう。

### ☆トマト



夏の体力回復に効果的。血圧を低下させたり、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化に作用があります。免疫力アップや食欲増進などの効果もあります。

サラダやジュースなどに。

### ☆ピーマン



ビタミン類が豊富で疲労回復効果が高い。風邪予防や肌の健康も。免疫力を高めるカロテンも豊富で油で調理すると吸収されやすくなります。炒め物や肉詰めなどに。

### ☆ナス



体を冷やす効果があるので夏にぴったりな食材です。便秘の予防・改善、血のめぐりもよくします。皮には栄養がたくさんあるので調理する時は皮ごと使いましょう。

焼きナスや炒め物などに。

### ☆かぼちゃ



免疫力を高め、栄養豊富です。ヘタがコルクのように枯れているものが完熟の目安です。煮物や揚げ物やスープなどに。

### ☆きゅうり



体を冷やす効果があります。水分とカリウムが多く汗をかく季節にぴったりです。

サラダや漬物などに

## 7月の食育の日七夕を紹介



七夕ごはん  
 鶏肉の塩こうじ焼  
 トマトサラダ  
 キラキラそうめん汁  
 果物（オレンジ）



午後のおやつ 七夕ゼリー★星せんべい

七夕ごはんには人参の星で天の川、そうめん汁には星型のお麩、オクラも星型で七夕を感じることができました。



# 8月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年8月 認定こども園ゆだ

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料
1	金	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ チキンサラダ ズッキーニスープ	ミニクロワッサン/ちくわ 卵 小麦粉 青のり キャベツ きゅうり 人参 コーン(粒) 鶏ささみほくし身 酢 砂糖 しょうゆ ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 もやし コンソメ	果物 かし ヨーグルト	バナナ かし ヨーグルト
2 30	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソテー うずら煮豆 果物	うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 しいりこ じゃが芋 ベーコン 人参 ピーマン えのきたけ 塩 うずら豆 砂糖 塩 /オレンジ	かし 牛乳	かし 牛乳
4	月	牛乳 りんご	しろごはん 鶏肉の塩こうじ焼き なすの含め煮 春雨のあえもの わかめのみそ汁	米/鶏もも肉 塩こうじ 酒 なす こめ油 砂糖 しょうゆ/春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ 人参 大根 白菜 じゃが芋 豆腐 わかめ しいりこ みそ	カルピス寒天 かし 牛乳	寒天 カルピス かし 牛乳
5	火	牛乳 かし	パン 魚のコンクリーム焼き スパゲティサラダ ビーンズスープ	コッペパン/鮭 白ワイン 塩 こしょう 玉葱 コーン(クリーム) 塩 スパゲティ 人参 きゅうり キャベツ 卵 シーチキン マヨネーズ 人参 玉葱 セロリ じゃが芋 キャベツ いんげん豆 ミックスビーンズ 水素大豆 コンソメ	果物 かし 牛乳	メロン かし 牛乳
6 27	水	100%ジュース かし	ゆかりごはん 6日肉じゃが 27日ツナイり卵焼 そうめんうりのごま酢あえ なすのみそ汁	ゆかり 卵黄身 こんこやく 中こま切 人参 玉葱 グリンピース 卵 シーチキン だし ミックス/タブル そうめんうり 人参 きゅうり ごま 酢 砂糖 しょうゆ なす 人参 大根 厚揚げ しいりこ みそ	果物 かし 牛乳	ずいか かし 牛乳
7 28	木	牛乳 かし	パン 豚肉の幽庵焼き かぼちゃのサラダ 高野豆腐の含め煮 とうがんと豆腐のスープ	テーブルロール/豚肉 しょうが 酒 砂糖 みりん しょうゆ かぼちゃ 人参 きゅうり マヨネーズ/高野豆腐 とうがん 豆腐 えのきたけ 人参 しいりこ しょうゆ 塩	果物 かし 牛乳	高野豆腐 味噌 かし 牛乳
8 29	金	牛乳 かし かえりちりめん	カレーライス 8日ホークビーンズ ドレッシングサラダ ししやも 29日ひじきと大豆の煮物 スティックきゅうり 果物	米 人参 玉葱 じゃが芋 牛こま切 グリンピース カレールウ 水素大豆 人参 玉葱 豚こま切 トマトケチャップ/キャベツ トマト きゅうり みかん缶 ししやも ひじき 油揚げ 人参 こんこやく 水素大豆 酒 みりん 砂糖 しょうゆ きゅうり 塩 オレンジ	ハックジュース 果物 かし	29日レンジジュース 29日ひじきと大豆 29日ひじき 29日ひじき かし
9 23	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそべポテト しらすあえ 果物	スパゲティ 人参 玉葱 豚こま切 しめじ えのきたけ ヒーマン コンソメ じゃが芋 青のり 塩 人参 キャベツ ほうれん草 しらす干し 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
12	火	牛乳 オレンジ	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ かぼちゃスープ	ミニクロワッサン/鶏もも肉 塩 こしょう コーンフレーク 小麦粉 マカロニ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 マヨネーズ かぼちゃ 人参 玉葱 干しいりだけ キャベツ コンソメ	枝豆の塩ゆで ミニゼリー 牛乳	枝豆 塩 ミニゼリー 牛乳
15	日	牛乳 かし	とうもろこしごはん 魚のみぞれ煮 いんげんのごまみそあえ けんちん汁	米 とうもろこし 塩/白身魚・青魚 しょうが 大根 酒 みりん 砂糖 しょうが しょうゆ いんげん豆 人参 キャベツ ごま みそ 砂糖 しょうゆ 大根 人参 玉葱 ごぼう 里芋 豆腐 しいりこ 塩 しょうゆ	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 昆布 牛乳
19	火	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き わかめとコーンのサラダ 春雨スープ	コッペパン/豚ひれ肉 玉葱 バーベキューソース わかめ きゅうり 人参 レタス コーン(粒) 青じそドレッシング 人参 玉葱 干しいりだけ キャベツ じゃが芋 もやし 春雨 コンソメ	果物 かし 牛乳	メロン かし 牛乳
20	水	牛乳 かし	そうめん流し ~食育の日~ そうめん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布あえ 果物	そうめん きゅうり しいりだけ 厚揚げ しょうゆ じゃが芋 合挽肉 玉葱 人参 酒 みりん 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 塩昆布 しょうゆ/バナナ	かき氷 かし 牛乳	氷 シロップ かし 牛乳
21	木	牛乳 かし	枝豆ごはん 魚のてりやき かぼちゃ甘煮 おくらの納豆あえ 玉葱のみそ汁	米 枝豆 塩/白身魚 酒 みりん しょうゆ しょうが 砂糖 かぼちゃ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ/おくら きゅうり 人参 納豆 砂糖 しょうゆ 玉葱 人参 白菜 豆腐 しいりこ みそ	果物 かし 牛乳	ずいか かし 牛乳
22	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のトマト煮込み スパゲティサラダ キャベツのスープ	ミニクロワッサン 鶏ひれ肉 塩 米粉 玉葱 トマト トマトピューレ トマトケチャップ スパゲティ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 マヨネーズ キャベツ 人参 玉葱 じゃが芋 コーン(クリーム) コンソメ	果物 かし ヨーグルト	バナナ かし ヨーグルト
25	月	牛乳 メロン	わかめごはん 煮魚 厚揚げの煮物 梨酢あえ 豚汁	米 炊き込みわかめ/白身魚・青魚 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 厚揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ/梨 きゅうり 人参 酢 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 大根 豚こま切 ごぼう 里芋 しいりこ みそ	オレンジケーキ 牛乳	オレンジケーキ メロンジュース 牛乳
26	火	牛乳 バナナ	パン なすのミートソース焼き 切干大根のサラダ ズッキーニスープ	コッペパン/なす 玉葱 合挽肉 トマト トマトピューレ トマトケチャップ 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 酢 砂糖 しょうゆ ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 もやし コンソメ	ゼリー かし 牛乳	青りんごゼリー かし 牛乳



13(水)・14(木)・15(金)・16(土) お盆です 給食はありません