



給食だより



2024年

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。この時季は、急に気温が上がるので体調を崩しがちになります。特に暑い日は熱中症対策として水分補給をするなど体調管理をしっかりと行い、夏を元気にすごしましょう！



たんじょうかい✕ニュー
7月30日（火）

※ミニおにぎり

※スパゲッティミートソース

※じゃがいもソテー

※かきたま汁

※スイカ



夏野菜がおいしい季節になりました。キュウリやトマトやナスなど、夏野菜は鮮やかな色が特徴です。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、からだにこもった熱を冷ましてくれる効果があります。

また、紫外線から身を守るために必要なβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素も含まれています。



7月7日～七夕～

七夕は、1年に1度に織姫と彦星が天の川を渡って出会える特別な日のことです。もともと日本の神事であった「棚機（たなばた）」と、中国から伝来した織姫と彦星の伝説「乞巧奠（きこうでん）」という行事があわさったものと言われています。

短冊に願い事を書く風習は、中国で裁縫上手な織姫にあやかり、裁縫や書道などの手習い事が上達するように祈り始めたことがきっかけだそうです。笹の葉に飾りつけるのは、笹の葉が神様の拠り所と考えられているからのようです。



日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	月	ごはん お麩のすまし汁 夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け	お茶 みるくっこ	牛乳 コーンフレーク
2	火	ごはん さといものみそ汁 魚の塩焼き リャンパンサンスー	ミルク ビスケット パイナップル	ヨーグルト
3	水	ごはん コーンスープ 鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ	牛乳 ココアプリン	牛乳 バナナ
4	木	ミニおにぎり 焼きそば ウィンナー フレンチポテト ブロッコリーのおかか和え きゅうり トマト ゼリー	お茶 ソーメン	牛乳 チーズ
5	金	ごはん なすのみそ汁 魚の南蛮 かぼちゃの煮物	牛乳 フレンチトースト	牛乳 丸ボーロ
6	土	おにぎり かきたまスープ スパゲッティナポリタン	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 せんべい
8	月	ポークカレーライス きゃべきゃべサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ
9	火	ごはん とうふスープ 魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え	お茶 すいか おかき	ヨーグルト
10	水	ごはん そうめんのすまし汁 肉野菜のみそ炒め きゅうりの昆布和え	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 せんべい
11	木	ごはん 星の子スープ ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ	お茶 クラッカー アイスクリーム	牛乳 チーズ
12	金	ごはん 玉ねぎのみそ汁 大豆の五目煮 じゃこ炒め	牛乳 ぶどうゼリー クッキー	牛乳 卵ボーロ
13	土	おにぎり 冷やし中華 小松菜のスープ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい
16	火	ごはん さといものみそ汁 魚の塩焼き リャンパンサンスー	ミルク ビスケット パイナップル	ヨーグルト
17	水	ごはん コーンスープ 鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ	牛乳 ココアプリン	牛乳 バナナ
18	木	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ	牛乳 メロン せんべい	牛乳 チーズ
19	金	ごはん なすのみそ汁 魚の南蛮 かぼちゃの煮物	牛乳 フレンチトースト	牛乳 丸ボーロ
20	土	おにぎり かきたまスープ スパゲッティナポリタン	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 せんべい
22	月	ポークカレーライス きゃべきゃべサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ
23	火	ごはん とうふスープ 魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え	お茶 すいか おかき	ヨーグルト
24	水	ごはん そうめんのすまし汁 肉野菜のみそ炒め きゅうりの昆布和え	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 せんべい
25	木	ごはん 星の子スープ ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ	お茶 クラッカー アイスクリーム	牛乳 チーズ
26	金	ごはん 玉ねぎのみそ汁 大豆の五目煮 じゃこ炒め	牛乳 ぶどうゼリー クッキー	牛乳 卵ボーロ
27	土	おにぎり 冷やし中華 小松菜のスープ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい
29	月	ごはん お麩のすまし汁 夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け	お茶 みるくっこ	牛乳 コーンフレーク
30	火	たんじょうかい	牛乳 ビスケット パイナップル	ヨーグルト
31	水	ごはん コーンスープ 鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ	牛乳 ココアプリン	牛乳 バナナ