



給食だより



2025年

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

7月に入り、夏の訪れを感じる季節となりました。暑い日が続きますが、しっかりと食べて元気に夏を乗り切りましょう。

たんじょうかいメニュー
7月30日(水)

- *ミニおにぎり
- *かきたま汁
- *スパゲティミートソース
- *野菜サラダ
- *スイカ

7月21日～海の日～

毎年7月の第3月曜日は海の日です。海の恵みに感謝し海を大切にすることを目的とした国民の祝日です。

日本は海に囲まれ、世界で最も海の恩恵を受けている国の一つです。古くから海の生き物をいただくだけでなく、交通の手段としても活用し、文化などの交流を図ってきました。

現在も海は私たちの生活に欠かせないものとなっています。夏は海に出かけたり、水族館へ海の生き物を見に行くなどしてもいいですね。

参照:内閣府「国民の祝日」

太陽の紫外線から肌を守ろう

紫外線から肌を守るためには日常生活で

- ・日焼け止めクリームを使用する
- ・帽子をかぶる
- ・長袖の服を着る



などが有効ですが、身体の内面からも**ビタミンC**(オレンジ)や**ビタミンE**(アーモンド・アボカド)、**βカロテン**(人参やかぼちゃ)や**オメガ-3脂肪酸**(青魚)、**水分補給**(すいか・きゅうり)や**ポリフェノール**(緑茶・ブルーベリー)を摂取することで、サポートすることができます。

— 紫外線対策 —



日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	火	ごはん とうふスープ 魚のチーズ焼き ごま和え	お茶 スイカ おかき	牛乳 ビスコ
2	水	ごはん 夏野菜カレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	お茶 ビスケット ヨーグルト	牛乳 せんべい
3	木	おにぎり 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	ヨーグルト
4	金	ごはん 玉ねぎのみそ汁 大豆の五目煮 じゃこ炒め	お茶 七夕そうめん	牛乳 丸ボーロ
5	土	ごはん 木の葉丼 小松菜のスープ	牛乳 パナナ ビスケット	牛乳 せんべい
7	月	ごはん お麩のすまし汁 夏野菜のブルコギ きゅうりの香味漬け	お茶 みるくっこ	牛乳 コーンフレーク
8	火	ごはん なすのみそ汁 魚の南蛮 かぼちゃの煮物 トマト	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ビスコ
9	水	ごはん コーンスープ 鶏肉のワイン煮 ポテチーズサラダ	牛乳 クラッカー ココアプリン	牛乳 卵ボーロ
10	木	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 千切り大根のサラダ	牛乳 メロン せんべい	牛乳 ビスケット
11	金	ごはん さといものみそ汁 魚の塩焼き リャンバンサンズ	ミルク パナナ クラッカー	ヨーグルト
12	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 チーズ 丸ボーロ	牛乳 せんべい
14	月	ごはん そうめんのすまし汁 肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 卵ボーロ
15	火	ごはん とうふスープ 魚のチーズ焼き ごま和え	お茶 すいか おかき	牛乳 ビスコ
16	水	ごはん 夏野菜カレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	お茶 ビスケット ヨーグルト	牛乳 せんべい
17	木	べんとうの日	牛乳	ヨーグルト
18	金	ごはん 玉ねぎのみそ汁 大豆の五目煮 じゃこ炒め	お茶 七夕そうめん	牛乳 丸ボーロ
19	土	ごはん 木の葉丼 小松菜のスープ	牛乳 パナナ ビスケット	牛乳 せんべい
22	火	ごはん なすのみそ汁 さかなの南蛮 かぼちゃの煮物 トマト	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ビスコ
23	水	パン コーンスープ 鶏肉のワイン煮 ポテチーズサラダ	牛乳 クラッカー ココアプリン	牛乳 卵ボーロ
24	木	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 千切り大根のサラダ	牛乳 せんべい メロン	牛乳 ビスケット
25	金	ごはん さといものみそ汁 魚の塩焼き リャンバンサンズ	ミルク パナナ クラッカー	ヨーグルト
26	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 チーズ 丸ボーロ	牛乳 せんべい
28	月	ごはん そうめんのすまし汁 肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 卵ボーロ
29	火	ごはん とうふスープ 魚のチーズ焼き ごま和え	お茶 スイカ おかき	牛乳 ビスコ
30	水	たんじょうかい	ミルク クラッカー パイナップル	牛乳 コーンフレーク
31	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	ヨーグルト