



7月分給食献立表



みどりの保育園

2025年6月30日

日	曜	昼 食	未満児 朝のおやつ	午後のおやつ
1	火	チーズハンバーガー トマトサラダ ABC スープ 果物	牛乳	麦茶 茹でとうもろこし
2	水	焼売 にんじんごま味噌サラダ スープ 果物	牛乳	フルーツポンチ
3	木	鮭のチーズパン粉焼き 卵とブロッコリーのサラダ すまし汁 果物	牛乳	牛乳 クリームパン
4	金	豚肉の冷しゃぶ ベーコンサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	牛乳 クッキー
5	土	おにぎり 唐揚げ サラダ 麦茶 果物		牛乳 おせんべい
7	月	七夕お星さまうどん コロコロサラダ 果物	牛乳	牛乳 ドーナツ
8	火	人参ご飯 煮魚 お浸し 豚汁 果物	牛乳	牛乳 マシュマロサンド
9	水	チーズタッカルビ風 じゃこサラダ サンラータン風スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 ツナマヨサンド
10	木	豆腐ハンバーグ コーンサラダ 冬瓜とベーコンスープ 果物	牛乳	フルーツヨーグルト
11	金	ハヤシライス コールスローサラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳 たいやき
12	土	夏祭り		
14	月	ねぎ塩チキン 春雨サラダ スープ 果物	牛乳	牛乳 おせんべい
15	火	しらすとアスパラのレモンパスタ コブサラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳 塩昆布おにぎり
16	水	ビビンバ わかめサラダ スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 みたらしトースト
17	木	アジの南蛮漬け 枝豆サラダ 味噌汁 果物 	牛乳	ジュース パイ
18	金	ドライカレー マカロニサラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳 クラフティ
19	土	わかめうどん サラダ 麦茶 果物		牛乳 クッキー
21	月	海の日		
22	火	ガパオライス チョレギサラダ スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 バウムクーヘン
23	水	焼きそば ミモザサラダ 麦茶 果物	牛乳	アイス ウエハース
24	木	千草焼き わかめの酢の物 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 ロールケーキ
25	金	お弁当の日	牛乳	牛乳 パンナコッタ
26	土	ナポリタン サラダ 麦茶 果物		牛乳 クッキー
28	月	のり塩唐揚げ スパサラ 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 サブレ
29	火	夏野菜カレー グリーンサラダ 麦茶 果物	ヨーグルト	牛乳 レーズンパン
30	水	冷やし中華 南瓜の甘煮 麦茶 果物	牛乳	ゼリー クッキー
31	木	牛丼 豆サラダ スープ 果物	牛乳	牛乳 豆乳バナナマフィン

給食だより

土用の丑の日に【うなぎ】を食べる訳

日本では古来より、丑の日にうの付く食べ物(うなぎ、うどん、梅、牛など)を食べると縁起がよいとされ、無病息災を願うという習わしがありました。うなぎは夏バテ防止や食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富です。今年の土用の丑の日は、7月19日と31日です。

たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は、体を構成する細胞の主成分で、髪、筋肉、皮膚などのもとになります。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれ、体の組織を作り、体の機能を守る働きがあり、私たちの健康には欠かせない重要な栄養素です。

