

給食だより 7月



7月になりました。あつというまに夏ですね！

今月は、どう組さんのお泊り会や夏まつりがあります。夏まつりには、その売り上げで全国合研に園の代表を送るという目的があります。ご協力よろしくお願いいたします。

2025. 7. 1 幌北ゆりかじ保育園

		主 食	副 食	午後のおやつ
1	火	パン	フーンポターージュ フロッキーチーズ	五平もち 煮みし
2	水	ごはん	めそ汁(豆腐・人参) ほうかん草 味噌のわしやめ 糸豆腐	きん棒 きん棒マロン 煮みし
3	木	ゆかりごはん	めそ汁(サバ・玉ネギ) 火炙き魚(アサギ) キャベツのめそやめ	レーズンパンケーキ 星のせんべい すめ
4	金	スパゲティソース	大根とワケメのサウタ	うの花あげ 五目ちまき 煮みし
5	土	肉味噌かけうどん	芋の煮、ころかじ トマト	おかし 果物
7	月	ごはん	めそ汁(キャベツ・厚揚げ) 小松菜と豆腐の煮 火炙き 七草大根やめ煮	どーナツ 煮みし
8	火	ごはん	めそ汁(大根・しめじ) トリ肉と豆腐のめそやめ 火炙き 豆腐	もちもちごまパン ベジカリン 果物
9	水	パン	夏野菜スープ フリソカン カリフラワー	しやこにせり はとむぎやめ 煮みし
10	木	ワケメごはん	めそ汁(豆腐・玉ネギ) 魚の照り焼き 人参キノコ	かぼちやの火炙きとん 煮みし
11	金	スパゲティソース	チーズサウタ	あんこクッキー 煮みし
12	土	五目冷麦	肉じゃが 甘酢大根	おかし 果物
14	月	ごはん	めそ汁(豆腐・玉ネギ) スティックやめ 火炙き 大根キノコ	アツアツパンケーキ 星のせんべい 煮みし
15	火	パン	クリームチーズ チキンソテー きのこソテー	サブレ 新A豆やめ 煮みし
16	水	板豆腐ごはん	白身と豆腐のスープ フロッキー マロン 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ	ゼリー 7年スライク 煮みし
17	木	ごはん	めそ汁(キャベツ・人参) 火炙き魚(サバ) 高野豆腐とワケメの煮物	おろしパン ベジカリン 煮みし
18	金	夏野菜カレー	干草煮	ピザ風マロン おからチップ 果物
19	土	冷やしうどん	トリ肉と夏野菜の煮物 甘酢きゅうり	おかし 果物
22	火	ごはん	めそ汁(じゃが芋・ワケメ) 豆腐の煮 火炙き 豆腐煮	きん棒 きん棒のスー 果物
23	水	ごはん	めそ汁(キャベツ・玉ネギ) アーロー豆腐 サツマ芋煮	星のせんべい じゃもロール すめ
24	木	ごはん	めそ汁(大根・さつまいも) 火炙き(豆腐) スティックソテー	うの花あげ かつろケーキ 煮みし
25	金	肉味噌	ほうかん草とワケメのサウタ	わかめおにせり あんこクッキー 煮みし
26	土	冷麦	じゃが芋と豆腐煮、甘酢大根	おかし 果物
28	月	ごはん	めそ汁(豆腐・白身) (小松菜と豆腐の煮物) 火炙き 豆腐とワケメの煮物	しんじやめパン 星のせんべい すめ
29	火	パン	かぼちやと豆腐 フォークソテー カリフラワーマネー	カレーピラフ サブレ 煮みし
30	水	とろろごはん	めそ汁(サツマ芋・玉ネギ) 火炙き豆腐 イングキン	フルーツヨーグルト はとむぎやめ 煮みし
31	木	ごはん	めそ汁(大根・しめじ) サバ味噌煮、ひききやめ煮、トマト	ベジカリン 黒ごまクッキー すめ



4日(金)
5日(土)
どう組 おとまり会
6日(水)
7月の
お誕生会
9日(土)
夏まつり



●全国合研について●
全国から集まった
保育者や研究者、
そして保護者の方々と
講演会に輪加けたり、
各分科会ごとに色々
学ぶことの出来る集会
です!!

夏の食生活について

暑い日が続きくと食欲が下り、"1日3度の食事をきちんととらない""簡単な食事ですませる"など食生活が不規則になりがちです。主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜や海藻など)を揃えて規則正しい食生活を送ることで夏バテを防止できます。