

7月の献立表

～給食目標～
夏バテしない体づくり

令和7年6月30日発行 鳥海保育園

※行事、材料の都合などにより、
献立が変更になる場合があります
のでご了承ください。

土用の丑の日
「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊
富に含まれているので、スタミナをつけるこ
とによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

日	曜日	献立	備考
1	火	夏野菜の天ぷら・昆布佃煮・バナナ・鶏汁	
2	水	白身魚の甘酢あんかけ・ポテトサラダ・グレープフルーツ・なす汁	
3	木	筑前煮・オクラ納豆・フルーツポンチ・夕顔汁	カミカミデー☆フランスパン
4	金	シーフードカレー・わかめサラダ・バナナ・牛乳	
5	土	夕涼み会	
7	月	冷やし中華・とうもろこしの天ぷら・フルーツゼリー	手作りおやつ☆シロクマアイス
8	火	赤魚のレモンソース和え・やみつききゅうり・バナナ・わかめ汁	
9	水	△△ 生姜焼肉・マカロニサラダ・ホットドック・オレンジ	△△ おにぎりデー △△
10	木	なすとズッキーニのチーズ焼き・昆布の佃煮・ホットドック・すまし汁	 食中毒予防を兼ね、お にぎりの具にたらこ、 筋子など生の具は控え て下さい。
11	金	カツカレー・中華サラダ・キウイ・牛乳	
12	土	なめこうどん・フルーツ	
14	月	チンジャオロース・ブロッコリーサラダ・キウイ・青菜スープ	
15	火	なすの揚げ浸し・スパサラダ・ピーマン味噌・パイナップル・冷やし汁	 ごはんの いらない 7日(月) 25日(金)
16	水	鶏唐とパプリカ炒め和え・ひじきサラダ・オレンジ・コーンスープ	
17	木	焼き魚・オクラ和え・バナナ・すまし汁	
18	金	チキンカレー・コールスローサラダ・すいか・牛乳	
19	土	わかめうどん・フルーツ	
22	火	なすの肉味噌炒め・オニポテ・キウイ・すまし汁	
23	水	かいじゅうの卵・切り干しサラダ・のり・ゼリー・なす汁	
24	木	ダイナミックカレー・春雨サラダ・バナナ・牛乳	
25	金	サンドパン・チョコビチキ・スティックサラダ・ヨーグルト・かきたまスープ	☆手作りおやつ☆ カルピスシャーベット
26	土	きつねうどん・フルーツ	
28	月	ひじき煮・玉子焼き・ウィンナー炒め・パイナップル・夕顔汁	
29	火	もやし入り鶏団子・中華きゅうりサラダ・ゼリー・オニオンスープ	
30	水	ピーマンの肉詰め・豆腐サラダ・オレンジ・わかめ汁	
31	木	白身魚フライ・おひたし・すいか・なす汁	

自分たちで苗を植え、水をやり育てている野菜が収穫できるようになってきました。サラダや漬物にしていだいています。野菜の味は格別のようにニコニコです。

～上手に水分補給～
脱水症状を予防する為に水分補給が大切です。子どもが欲しい時だけではなく、運動後、入浴後、汗をかいている時などもタイミングです。

衛生面に気をつけよう！
古くなったおしぼり、箸の交換をお願いします。
はし箱の隅、水筒の飲み口、水筒カバーなども気をつけてみてください。