



7・8月のこんだて

令和7年6月30日

開南幼稚園



まぶしい日差しに夏を感じるこのごろです！
 急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかりおこない、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。



月/日 (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
7/1 (火)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 間引き人参のかき揚げ とうもろこし・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉	生姜・もやし・ピーマン 玉ネギ・人参・とうもろこし	488	13.1
3 (木)	わかめごはん とりの塩から揚げ 干草和え 果物・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・麦 片くり粉・油 砂糖・パスタ	炊き込みわかめ・生姜・にんにく レタス・春雨・キャベツ 人参・もやし・スイカ	421	14.6
4 (金)	夏野菜のドライカレー コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム・牛乳	米・麦・油 マヨネーズ・砂糖 かぼちゃ	ピーマン・人参・玉ネギ・にんにく 生姜・ズッキーニ・キャベツ きゅうり・コーン・メロン	405	12.9
7(月) 七夕 メニュー	七夕☆冷やし中華 揚げギョーザ ぶどうゼリー・牛乳	ハム・卵 ギョーザ・牛乳	麺・砂糖・油	きゅうり・もやし・人参 ぶどうゼリー	458	15.8
8 (火)	チキンライス チキンのマヨネーズ焼き 春雨サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・もち米 マヨネーズ 白ゴマ・砂糖	玉ネギ・人参・ピーマン・もやし グリーンピース・にんにく・春雨 キャベツ・きゅうり・オレンジ	430	17.1
10 (木)	麦ごはん 厚揚げとキャベツの甘みそ炒め スパゲティサラダ 果物・牛乳	厚揚げ・豚肉・味噌 なると・ハム・牛乳	米・麦・砂糖 パスタ・マヨネーズ	キャベツ・にんにく・生姜 ニラ・玉ネギ・レタス・人参 きゅうり・バナナ	459	13.8
11 (金)	麦ごはん 親子煮 浅漬け 果物・牛乳	鶏肉・卵 なると・牛乳	米・麦 糸こんにゃく・砂糖	玉ネギ・人参・ミツ葉 キャベツ・きゅうり・スイカ	363	12.2
14 (月)	コーンカレーピラフ タンドリーチキン ブロッコリーとトマトのサラダ 果物・牛乳	ベーコン・鶏肉 ヨーグルト・牛乳	米・バター ドレッシング	コーン・玉ネギ・にんにく レタス・きゅうり・人参・トマト ブロッコリー・オレンジ	364	15.2
15 (火)	ミートソーストースト グリーンサラダ 野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・チーズ ベーコン・牛乳	食パン・油 和風ドレッシング	玉ネギ・トマトケチャップ・キャベツ サニーレタス・きゅうり・コーン 人参・えのき・メロン	417	11.3
17 (木)	麦ごはん さばのカレーフライ ポテトサラダ みそ汁・果物・牛乳	さば・ハム・卵 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・じゃがいも 油・砂糖・天ぷら粉 パン粉・マヨネーズ	生姜・ブロッコリー・きゅうり 玉ネギ・人参・わかめ 長ネギ・スイカ	440	16.8
夏休み期間 7月22日～8月22日						
8/26 (火)	カレーライス 中華サラダ ポテトフライ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・麦・じゃがいも カレールー・油 中華ドレッシング	玉ネギ・人参・にんにく キャベツ・もやし しめじ・オレンジ	418	11.7
28 (木)	サラダうどん ちくわとかぼちゃのフライ 果物・牛乳	鶏肉・かつお節 ちくわ・牛乳	乾麺・かぼちゃ・油 和風ドレッシング 天ぷら粉・パン粉	レタス・きゅうり・コーン ミニトマト・スイカ	365	16
29 (金)	麦ごはん 洋風ハンバーグ(ラタトゥイユ) きゅうりの浅漬け とうもろこし・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・パン粉 バター・砂糖	玉ネギ・ピーマン・きゅうり マッシュルーム・にんにく レタス・とうもろこし	384	14.7

※材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。



熱中症対策のポイントは「水分・冷却・休息」

- 水分補給…子どもは代謝が盛んなため脱水になりやすいです。まずは麦茶などの水分！ 体内に吸収されやすいイオン飲料なども有効です。
- 冷却…熱が全身にこもってしまうため、太い血管、首、わきの下など、氷などで外から体を冷やし体温を調節しましょう。
- 休息…帽子をかぶり、暑い時は日陰を探して休むのが一番。木陰に入っただけでも温度が下がります。

体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう！

年長ぐみ親子給食



先月の親子給食では多数のご参加をいただき、ありがとうございました。食べている様子などもご家庭とは違った姿が見られて驚かれた感想などもありました。これから夏に向かって畑のお野菜がたくさん採れますので、苦手な野菜も克服できて子どもたちが笑顔になれるよう、調理工夫してまいります。今後ご家庭での応援をおねがいいたします。ご意見・ご感想ありがとうございました。



栄養士主任・佐藤美砂代 / 調理師主任・武藤ひとみ