



令和7年6月30日発行 名東保育園

夏野菜にはどんな栄養があるの？

ビタミンが豊富

疲労回復やストレス、紫外線などのダメージから身体を守る働きがあります。
＜トマト・かぼちゃ・ピーマン・ゴーヤ など＞

カリウムが豊富

疲れやすさ、食欲不振の改善効果があり、
体液の水分を一定に保つ効果があります。
＜きゅうり・なす・とうもろこし など＞

ネバネバが秘訣

整腸作用や胃の粘膜を保護する働きがあります。
＜オクラ・モロヘイヤ など＞

～夏野菜を使った中華サラダ～

＜材料＞

鶏ささみ…3本 きゅうり…1本 人参…半分
A（砂糖・酢・しょうゆ 各50g） ごま油（お好み）

＜作り方＞

- ① ささみは下茹でor酒をふってレンジでチンしてさく。
- ② 人参は千切りし、茹でる。
- ③ きゅうりは千切りする。
- ④ 全部の材料を混ぜ合わせて完成！

今月のレシピ紹介

暑い日でもさわやかで食べやすい
～カルピスういろう～

＜材料＞

米粉…100g 上白糖…大さじ3
カルピス…85cc 水…130cc

＜作り方＞

- ① 材料をすべて合わせ、よく混ぜる。
- ② クッキングシートをひいたバットに①を流し入れる。
- ③ 1時間蒸す。
- ④ 冷ましてから、型から外して切り分ける



今年の土用の丑の日は7/19(土)と7/31(木)です。
保育園では7/18(金)にひつまぶしが登場します。
鰻を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！

7月の旬の食材

トマト 枝豆 きゅうり おくら 瓜 すいか
モロヘイヤ とうもろこし なす 冬瓜 あゆ
わかさぎ あゆ あじ かつお たい イカ
うなぎ たこ メロン もも ぶどう プラム

＜裏面献立表＞



の献立表

●今月の食育目標●

夏野菜を食べよう！



令和7年6月30日発行 名東保育園

	月 7	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
給食	七夕そうめん そうめん おくら あさつき 人参 煮豚 豚バラブロック しょうが ねぎ じゃがいもの甘煮 人参の甘煮 スティックきゅうり トマト とうもろこし 	まぜごはん 人参 油揚げ なめだい瓶 ツナ缶 まいたけ わかめの酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン みぞ汁 玉ねぎ 豆腐 しめじ あさつき みそ	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 鶏肉 マーマレード シルバーサラダ 春雨 パプリカ きゅうり 玉ねぎ マヨドレ スティックきゅうり 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ プイヨン (23日) トマト デラウェア	<24日 お弁当> ごはん 魚のみぞれかけ 魚 大根 あさつき おくらの梅干し おくら 人参 梅干し かつお節 人参の甘煮 清汁 玉ねぎ まいたけ しめじ ねぎ	ごはん サマーシチュー 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 なす トマト トマト缶 ケチャップ ココロサラダ 大豆 人参 きゅうり コーン チーズ マヨドレ	中華丼 豚肉 エリンギ 人参 玉ねぎ 白菜 わかめスープ わかめ 玉ねぎ ねぎ 果物 
	七夕ゼリー 寒天 砂糖 りんご みかん缶 メロン せんべい 牛乳	米粉のお好み焼き キャベツ 米粉 豚肉 ねぎ 青のり デラウェア 牛乳	米粉のココア蒸しパン 米粉 純ココア 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー おみか 牛乳	カルピスフルーツ カルピス 米粉 砂糖 メロン 牛乳	わらびもち わらび粉 黒糖 はったい粉 デラウェア  牛乳	補食 牛乳
	月 14・28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
給食	野菜カレー 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす セロリ トマト缶 米粉のカレールー コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ マヨドレ 	ごはん 魚の竜田揚げ 魚 片栗粉 甘夏サラダ キャベツ 甘夏缶 人参 トマト みぞ汁 玉ねぎ しめじ えのき ねぎ みそ	ごはん なすのみぞれ炒め 豚肉 なす 人参 ピーマン しょうが みそ 野菜の中華和え 鶏ささみ きゅうり 人参 ごま油 トマト レタスの中華スープ レタス 人参 玉ねぎ 鶏ガラ	ごはん 白身魚のトマトソース 魚 トマト缶 パセリ 玉ねぎ 人参 かぼちゃサラダ かぼちゃ 人参 きゅうり ピクルス ツナ缶 マヨドレ スティックきゅうり ジュリアンヌスープ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ プイヨン	(4日) ごはん 豚肉の生巻焼き 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン しょうが (18日) ひつまぶし うなぎ あさつき  モロヘイヤの塩昆布和え モロヘイヤ 人参 コーン 塩昆布 人参の甘煮 清汁 玉ねぎ まいたけ しめじ みつば	甘辛丼 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みぞ汁 わかめ 玉ねぎ だいこん みそ 果物 
	のり塩ポテト じゃがいも 青のり デラウェア 牛乳	米粉のパンケーキ 米粉 豆腐 砂糖 牛乳 メロン 牛乳	大芋 さつまいも 砂糖 おみか  牛乳	(3・31日) おひさまゼリー 寒天 みかん缶 桃ジュース デラウェア 牛乳 (17日) <かめ かに きんぎょ組> フレンチヨーグルト <ペンぎん組~幼児> ぶどうゼリー せんべい 牛乳	梅おにぎり 米 梅 青じそ きゅうりスティック 牛乳	補食 牛乳