



強い日差しが照りつけ夏本番です！セミのなき声や入道雲など、夏を感じることが増えてきましたね。冷房のきいた室内で過ごしがちですが、帽子やネッククーラーなども活用し、たっぷりと水分補給も忘れずに、体調管理に気を付けながら、外遊びも楽しみたいですね。



給食だより

城北アソカ保育園
令和7年6月30日

NGポイント

偏った食生活

冷たい物の取り過ぎ

朝ごはん抜き

夏の食生活★ポイント★

元気ポイント

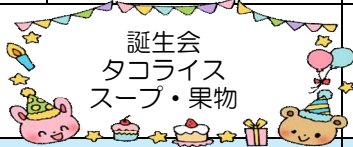
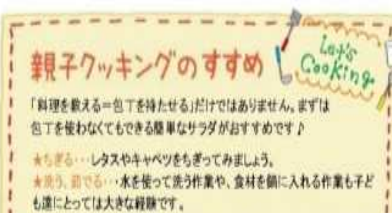
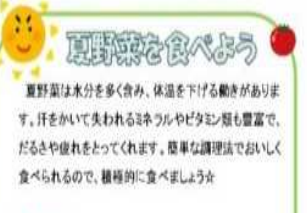
旬な野菜や果物を食事に取り入れる

小まめな水分補給

朝・昼・夕の3回の食事をバランス良く食べる

★今月の目標★

食事のバランスに気をつけ、暑さに負けない身体をつくる。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝おやつ			1	牛乳・カステラ	2	牛乳・胡瓜スティック	3	牛乳・ハーベスト	4	牛乳・ふかし芋	5	
昼食			魚のホワイトソースかけ きんぴら ジュリアンスープ		チキンのトマト煮込み 野菜のかき揚げ		シチュー 納豆 バナナ		タンドリーサーモン マカロニサラダ 人参ポタージュ		夏野菜カレー 果物	
昼おやつ			牛乳・煮豆		牛乳・ミルククリームサンド		ヨーグルト・ビスケット		牛乳・サターアングダー			
朝おやつ	7	牛乳・オレンジ	8	牛乳・サッポロポテト	9	牛乳・スティックパン	10	チーズ	11	牛乳・ビスケット	12	
昼食	ハニースパイシーチキン コールスロー そうめん汁		魚のポテトチーズ焼き カミカミサラダ		焼肉サラダ 大豆の五目煮		クリームコーン煮 揚げ豚の中華和え		スパニッシュオムレツ もみのり和え		焼きそば 果物	
昼おやつ	牛乳・セタクッキー		牛乳・蒸しパン		アサイー風ヨーグルト		牛乳・冷やしぜんざい		スイカ			
朝おやつ	14	牛乳・メロン	15	牛乳・かりんとう	16	牛乳・ゼリー	17	牛乳・リッツ	18	牛乳・ジャムトースト	19	
昼食	親子汁 ごま酢和え		チャンプルー ツナサラダ		精進料理 みそ汁		ハヤシライス チョレギサラダ		魚の洋風焼き かぼちゃのかか煮 和風スパゲティ		サラダうどん 果物	
昼おやつ	牛乳・コーンパン		牛乳・あんこだんご		牛乳・アメリカンドッグ		カスタードクリーム和え		カルピスゼリー・お菓子			
朝おやつ	21		22	牛乳・卵ボーロ	23	牛乳・チーズトースト	24	牛乳・サラダせんべい	25	フルーチェ	26	
昼食			 誕生会 タコライス スープ・果物		なすのしぎ焼き しおっぺ		魚のカレーピカタ ごま和え マカロニスープ		トマト肉じゃが バンサンスー		冷やし中華 果物	
昼おやつ			パン・かき氷		牛乳・おからナゲット		牛乳・パインケーキ		牛乳・コーンフレーク			
朝おやつ	28	牛乳・バナナ	29	ヨーグルト	30	牛乳・米せんべい	31	牛乳・カステラ	 			
昼食	チンジャオロースー トマトサラダ		すり身の栄養揚げ カレーマヨサラダ かきたま汁		肉団子のスープ じゃこサラダ		ししゃものフライ ひじきサラダ 親子汁					
昼おやつ	牛乳・ポテト春巻き		牛乳・ママレードスコーン		牛乳・エッグトースト		キャロットゼリー・ビスケット					

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

※誕生会はお飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。