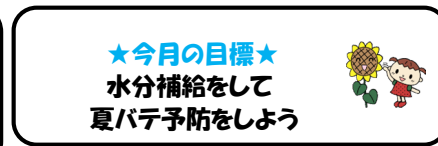
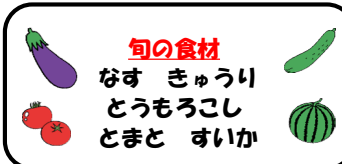




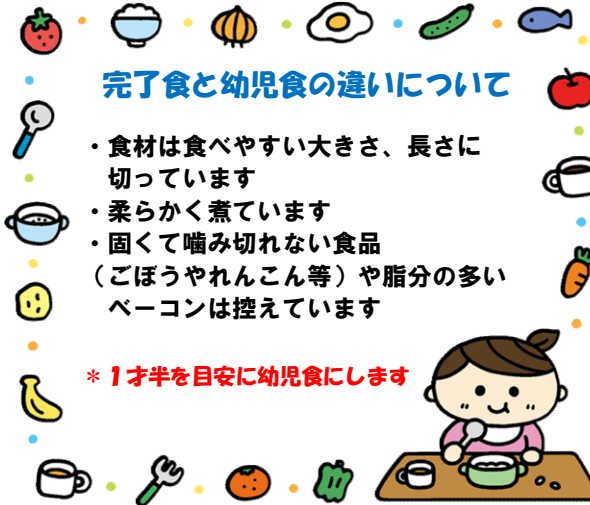
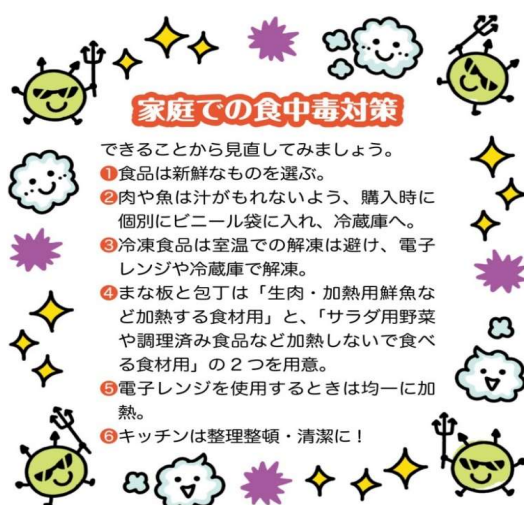
2025年
ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子



※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ (牛乳がつきます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきます) 変更する完了食は()に記入しています	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー			日	曜	朝のおやつ (牛乳がつきます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきます) 変更する完了食は()に記入しています	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー		
				乳	卵	その他		乳	卵	その他					乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	火	◆おせんべい	魚の照り焼き かぼちゃソテー おみそ汁	○	○		フライドポテト				17	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		冷やしラーメン			
2	水	フルーツ	鶏肉のマーマレード焼き ナムル風 コンソメスープ	○			プリン	●			18	金	◆クラッカー	ロールパン チキンカツ ゆで野菜 わかめスープ	○	○		お誕生ケーキ	●	◎	
3	木	トースト	肉どんぶり すのもの	○			アイスクリーム	●			19	土	◆おせんべい	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
4	金	おにぎり	やきそば しゅうまい たまごスープ	○	○		ヨーグルトボーロ	◎			22	火	焼きポテト	魚の塩焼き マカロニサラダ やかまししみそ汁	○	●		パウムクーヘン	○	○	
5	土	◆ウエハース	パン給食	○	○		ビスケット	○			23	水	トースト	ハンバーグ マッシュポテト 野菜スープ	○			ババロア	●		
7	月	トースト	ドライカレー ポテトサラダ	○	●		お星さまクッキー	○			24	木	◆ウエハース	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		○		アイスクリーム	●		
8	火	フルーツ	エビフライ ひじきの煮物 けんちん汁				とうもろこし				25	金	おにぎり	ミートソーススパゲティ まめ豆サラダ コンソメスープ	○	●		ミニクロワッサン	○	○	
9	水	◆ウエハース	ポークビーンズ きゅうりもみ 野菜スープ	○			マカロニのあぺ川				26	土	◆ビスケット	パン給食	○	○		おせんべい			
10	木	焼きポテト	麻婆豆腐 春雨サラダ	○			チーズパン	○	○		28	月	焼きポテト	夏野菜カレー サラダ	○			たこ焼き	○	○	
11	金	◆クラッカー	ナポリタンスパゲティ コールスロー コンソメスープ	○	●		おにぎり				29	火	フルーツ	豚肉の生姜焼き チーズかぼちゃ カラフルスープ	○			サブレ	○		
12	土	◆ビスケット	パン給食	○	○		おせんべい				30	水	トースト	魚のから揚げ じゃがいもの甘煮 おみそ汁				フルーチェ	●		
14	月	◆クッキー	中華どんぶり のり塩ポテト	○			ジャムサンド	○			31	木	◆クッキー	ビーフシチュー 和風サラダ	○			デニッシュパン	○	○	
15	火	フルーツ	魚のみそマヨ焼き ジャーマンポテト すまし汁	○	●		ショートブレッド	○			アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ) ○→ アレルギーの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど ◎→ アレルギーの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど ●→ アレルギーが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など										
16	水	◆ビスケット	チキンナゲット ひじきのサラダ コーンスープ	○	●		フルーツ														



魚のみそマヨネーズ焼き

◆材料 (子ども1人分)

- ・ 鮭 ……40g
- ・ 塩 ……0.25g
- ・ こしょう ……少々
- ・ 油 ……1g
- ・ 玉ねぎ ……5g (みじん切り)
- ・ マヨネーズ…4g
- ・ みそ ……2g

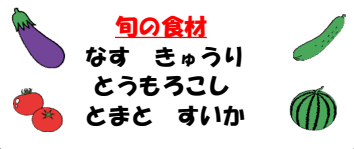
◆作り方

- ①魚に塩・こしょうで下味をつける。
- ②玉ねぎをから炒りし、冷ます。
- ③油をしいた天板に、魚を並べて180℃～200℃で15分焼く。
- ④マヨネーズ、みそ、②を合わせ、③の上にのせてさらに10分焼く。

みその風味がしておいしいですよ♪



3才以上児用

2025年
ひなぎくこども園園長 横山雅之
栄養士 西山充子★今月の目標★
水分補給をして
夏バテ予防をしよう

※都合により献立を変更する場合があります。



※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

金曜日はご飯がいりません。

日	曜	お昼ごはん (フルーツがつきます)	アレルゲン			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルゲン			日	曜	お昼ごはん (フルーツがつきます)	アレルゲン			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルゲン		
			乳	卵	その他		乳	卵	その他				乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	火	魚の照り焼き かぼちゃソテー おみそ汁	○	○		フライドポテト				17	木	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		冷やしラーメン			
2	水	鶏肉のマーマレード焼き ナムル風 コンソメスープ	○			プリン	●			18	金	ロールパン チキンカツ ゆで野菜 わかめスープ	○	○		お誕生ケーキ	●	◎	
3	木	肉どんぶり すのもの	○			アイスクリーム	●			19	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
4	金	やきそば しゅうまい たまごスープ	○	○		ヨーグルトポーロ	◎			22	火	魚の塩焼き マカロニサラダ やかまししみそ汁	○	●		パウムクーヘン	○	○	
5	土	パン給食	○	○		ビスケット	○			23	水	ハンバーグ マッシュポテト 野菜スープ	○			ババロア	●		
7	月	ドライカレー ポテトサラダ	○	●		お星さまクッキー	○			24	木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		○		アイスクリーム	●		
8	火	エビフライ ひじきの煮物 けんちん汁				とうもろこし				25	金	ミートソーススパゲティ まめ豆サラダ コンソメスープ	○	●		ミニクローワッサン	○	○	
9	水	ポークビーンズ きゅうりもみ 野菜スープ	○			マカロニのあべ川				26	土	パン給食	○	○		おせんべい			
10	木	麻婆豆腐 春雨サラダ	○			チーズパン	○	○		28	月	夏野菜カレー サラダ	○			たこ焼き	○	○	
11	金	ナポリタンスパゲティ コールスロー コンソメスープ	○	●		おにぎり				29	火	豚肉の生姜焼き チーズかぼちゃ カラフルスープ	○			サブレ	○		
12	土	パン給食	○	○		おせんべい				30	水	魚のから揚げ じゃがいもの甘煮 おみそ汁				フルーチェ	●		
14	月	中華どんぶり のり塩ポテト	○			ジャムサンド	○			31	木	ビーフシチュー 和風サラダ	○			デニッシュパン	○	○	
15	火	魚のみそマヨ焼き ジャーマンポテト すまし汁	○	●		ショートブレッド	○			アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ) ○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど ◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど ●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など									
16	水	チキンナゲット ひじきのサラダ コーンスープ	○	●		フルーツ													

旬の食材

オクラ



切り口のきれいな星形とネバネバが特徴のオクラ。
そのネバネバの元になっているのは、食物繊維であるペクチンとムチンという粘性の成分で、整腸作用や消化吸収を助ける働きがあります。ネバネバが苦手でおひたしや酢の物などでは食べにくい場合は、薄切りの肉で巻いたり、刻んでハンバーグに混ぜたり天ぷらにすると、食べやすくなります。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!

魚のみそマヨネーズ焼き

◆材料(子ども1人分)

- ・ 鮭 ……40 g
- ・ 塩 ……0.25 g
- ・ こしょう ……少々
- ・ 油 ……1 g
- ・ 玉ねぎ ……5 g (みじん切り)
- ・ マヨネーズ…4 g
- ・ みそ ……2 g

◆作り方

- ①魚に塩・こしょうで下味をつける。
- ②玉ねぎをから炒りし、冷ます。
- ③油をしいた天板に、魚を並べて180℃～200℃で15分焼く。
- ④マヨネーズ、みそ、②を合わせ、③の上のせてさらに10分焼く。

みその風味がしておいしいですよ♪

