



給食だより

離乳完了食～2才児用

2025年
ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子

旬の食材

なす トマト
ピーマン かぼちゃ
すいか きゅうり



★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。

日	曜	朝のおやつ (牛乳がつかます) (◆市販品)	お屋ごはん (フルーツがつかます) 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 (牛乳がつかます) (◆市販品)	お屋ごはん (フルーツがつかます) 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	金	おにぎり	やきそば しゅうまい たまごスープ	○	○		フライドポテト				19	火	フルーツ	魚の照り焼き かぼちゃソテー おみそ汁	○			マカロニのあべ川			
2	土	◆ウエハース	パン給食	○	○		ビスケット	○			20	水	◆おせんべい	とり肉のマーメレード焼き ポテトサラダ コーンスープ	◎	●		フルーツゼリー			
4	月	◆クラッカー	麻婆豆腐 チーズポテト	○			ジャムサンド	○			21	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		クッキー	○		
5	火	フルーツ	なすグラタン きゅうりもみ わかめスープ	◎			プリン	●			22	金	◆クッキー	ロールパン ミートローフ ごまあえ 野菜スープ	○			お誕生ケーキ	○	○	
6	水	焼きポテト	エビフライ ひじきの煮物 すまし汁				アイスクリーム	●	●		23	土	◆ウエハース	パン給食	○	○		ビスケット			
7	木	トースト	肉どんぶり すのもの	○			そうめん	○			25	月	◆クラッカー	中華どんぶり のり塩ポテト	○			ミニクロワッサン	○	○	
8	金	◆ウエハース	ナポリタンスパゲティ コールスロー コンソメスープ	○	●		鮭おにぎり				26	火	フルーツ	魚の塩焼き マカロニサラダ おみそ汁	○	●		サブレ	○		
9	土	◆ビスケット	パン給食	○	○		おせんべい				27	水	トースト	チキンナゲット 春雨サラダ わかめスープ	○	●		パパロア		●	
12	火		夏休み								28	木	◆クッキー	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	○	○		アイスクリーム		●	●
13	水		夏休み								29	金	おにぎり	ミートソーススパゲティ ナムル コンソメスープ	○			フルーツ			
14	木		夏休み								30	土	◆ビスケット	パン給食	○	○		おせんべい			
15	金		夏休み																		
16	土		夏休み																		
18	月	焼きポテト	夏野菜カレー 和風サラダ	○			チーズパン	○	○												

アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お屋ご飯と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



おやつのおすすめ

おやつは食事ではとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつのおすすめ

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしまいも、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



ミモザサラダ

◆材料◆(大人4人分)

- キャベツ ……120g
- きゅうり ……60g
- 人参 ……60g
- 卵 ……1個
- 砂糖 ……3g
- 塩 ……0.5g
- サラダ油 ……適量
- マヨネーズ ……35g

◆作り方◆

- ①キャベツと人参は千切りにし、ゆでて冷ます。きゅうりは輪切りにし、塩でもんでおく。それぞれ水気を絞る。
- ②卵は砂糖と塩を加え炒り卵にし冷ましておく。
- ③ボウルに①②を入れマヨネーズで和える。



人気メニューです♪



給食だより

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

旬の食材

なす トマト
ピーマン かぼちゃ
すいか きゅうり



★今月の目標★

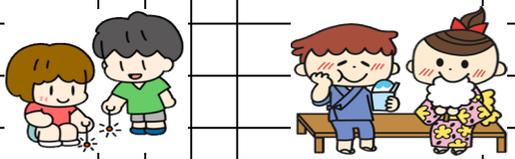
水分補給をして
夏バテ予防をしよう

※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 金曜日はご飯がありません。

日	曜	お昼ごはん (フルーツがっきます)	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 (フルーツがっきます)	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	金	やきそば しゅうまい たまごスープ	○	○		フライドポテト				19	火	魚の照り焼き かぼちゃソテー おみそ汁	○			マカロニのあべ川			
2	土	パン給食	○	○		ビスケット	○			20	水	とり肉のマーメレード焼き ポテトサラダ コーンスープ	◎	●		フルーツゼリー			
4	月	麻婆豆腐 チーズポテト	○			ジャムサンド	○			21	木	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		クッキー	○		
5	火	なすグラタン きゅうりもみ わかめスープ	◎			プリン	●			22	金	ロールパン ミートローフ ごまあえ 野菜スープ	○			お誕生ケーキ	○	○	
6	水	エビフライ ひじきの煮物 すまし汁				アイスクリーム	●	●		23	土	パン給食	○	○		ビスケット			
7	木	肉どんぶり すのもの	○			そうめん	○			25	月	中華どんぶり のり塩ポテト	○			ミニクロワッサン	○	○	
8	金	ナポリタンスパゲティ コールスロー コンソメスープ	○	●		鮭おにぎり				26	火	魚の塩焼き マカロニサラダ おみそ汁	○	●		サブレ	○		
9	土	パン給食	○	○		おせんべい				27	水	チキンナゲット 春雨サラダ わかめスープ	○	●		パパロア	●		
12	火	夏休み								28	木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	○	○		アイスクリーム	●	●	
13	水	夏休み								29	金	ミートソーススパゲティ ナムル コンソメスープ	○			フルーツ			
14	木	夏休み								30	土	パン給食	○	○		おせんべい			
15	金	夏休み																	
16	土	夏休み																	
18	月	夏野菜カレー 和風サラダ	○			チーズパン	○	○											



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

旬の食材

きゅうり



きゅうりは95%が水分です。
体温を下げる働きや、利尿作用があり、
むくみの解消に効果があります。
選ぶ際は、緑が濃くハリとツヤがしっかり
あり、表面のイボがピンととがっている
ものが良いです。
ちなみに、曲がっているものでも味・栄養
ともに変わらないので問題ありませんよ。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



ミモザサラダ

◆材料◆(大人4人分)

- キャベツ …120g
- きゅうり …60g
- 人参 …60g
- 卵 …1個
- 砂糖 …3g
- 塩 …0.5g
- サラダ油 …適量
- マヨネーズ …35g

◆作り方◆

- ①キャベツと人参は千切りにし、ゆでて冷ます。きゅうりは輪切りにし、塩でもんでおく。それぞれ水気を絞る。
- ②卵は砂糖と塩を加え炒り卵にし冷ましておく。
- ③ボウルに①②を入れマヨネーズで和える。

人気メニューです♪

