



3歳以上児



令和7年7月31日 いなば幼稚園・いなば保育園

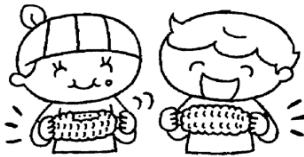
日 曜	給食	3色分類			栄養価	おやつ
		赤 (力をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)		
1 金	ゆかりごはん 冬瓜のそぼろ煮 おくらのごま和え ジャガ芋のコンソメスープ オレンジ 牛乳	鶏ひき肉 ベーコン 牛乳	米 油 片栗粉 ごま ジャがいも	ゆかり とうがん オクラ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ オレンジ	1杯あたり: 511kcal タンパク: 21g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.7g	せんべい
2 土	チキンライス(バターなし) パイン缶	鶏もも	米 油	グリーンピース にんじん コーン たまねぎ パイン缶	1杯あたり: 316kcal タンパク: 8.3g 脂質: 4.5g 食塩相当量: 0.5g	パン
4 月	ごはん さばの焼き南蛮 ゴボウサラダ 豆腐のみそ汁 甘夏みかん缶 牛乳	さば 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 ノイグマネズ	ごぼう にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ なめこ ねぎ 甘夏みかん缶	1杯あたり: 501kcal タンパク: 22.3g 脂質: 19.3g 食塩相当量: 1.4g	☆マヨポテト
5 火	黒糖コッペ かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ ミネストローネ パナナ 牛乳	まぐろ ベーコン 牛乳	黒糖パン 油 ノイグマネズ	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ さやいんげん トマト缶 トマトジュース パナナ	1杯あたり: 490kcal タンパク: 16g 脂質: 24.8g 食塩相当量: 1.6g	☆ぎすけ煮干し
6 水	焼きそば 即席漬け 小松菜のすまし汁 みかん缶 牛乳	豚ばら あおのり 塩昆布 かまぼこ いりこ 牛乳	中華めん 油	キャベツ もやし にんじん だいこん きゅうり こまつな たまねぎ しいたけ みかん缶	1杯あたり: 448kcal タンパク: 18.7g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 2.6g	せんべい
7 木	ごはん さわらのみそマヨ焼き なすとピーマンの炒め物 すまし汁 オレンジ 牛乳	さわら みそ ぶたひき肉 わかめ いりこ 牛乳	米 ノイグマネズ 砂糖	なす ピーマン しめじ たまねぎ ねぎ オレンジ	1杯あたり: 536kcal タンパク: 25.5g 脂質: 23.1g 食塩相当量: 1.6g	☆豆乳もち
8 金	ごはん 肉じゃが キャベツの梅おかか和え しめじのみそ汁 パナナ 牛乳	豚もも かつお節 みそ いりこ わかめ 牛乳	米 ジャがいも こんにゃく 砂糖 油	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ しめじ パナナ	1杯あたり: 481kcal タンパク: 21.2g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.4g	クッキー
9 土	スタミナ丼 みかん缶	牛もも	米 油	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ みかん缶	1杯あたり: 370kcal タンパク: 9.9g 脂質: 9.8g 食塩相当量: 0.4g	パン
12 火	豚丼 はりはり和え わかめのみそ汁 みかん缶	豚もも かつお節 わかめ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たくあん みかん缶	1杯あたり: 333kcal タンパク: 14.7g 脂質: 6.2g 食塩相当量: 1.3g	せんべい
13 水	きつねうどん パナナ	油揚げ	うどん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ パナナ	1杯あたり: 307kcal タンパク: 9.7g 脂質: 4.3g 食塩相当量: 0.9g	パン
14 木	ハヤシライス みかん缶	豚もも	米 ジャがいも ハヤシルウ 油	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ みかん缶	1杯あたり: 330kcal タンパク: 8.9g 脂質: 2.7g 食塩相当量: 0.7g	パン
15 金	肉うどん パイン缶	牛もも	うどん 砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ パイン缶	1杯あたり: 310kcal タンパク: 10.2g 脂質: 4.5g 食塩相当量: 1.2g	パン
16 土	カレーライス オレンジ	豚もも	米 ジャがいも カレー 油	たまねぎ にんじん グリンピース オレンジ	1杯あたり: 343kcal タンパク: 10.6g 脂質: 7.2g 食塩相当量: 0.9g	パン
18 月	ジャムサンド(いちご) 若鶏照り焼き もやしとわかめのサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	鶏もも わかめ 牛乳	食パン いちごジャム かんきつドレッシング ジャがいも	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン さやいんげん オレンジ	1杯あたり: 401kcal タンパク: 18.5g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.6g	☆餃子の皮のアップルパイ
19 火	そうめん 野菜のかき揚げ きゅうりの昆布和え スイカ 牛乳	ほしのり 竹輪 塩昆布 牛乳	そうめん 小麦粉 油	にんじん たまねぎ コーン きゅうり もやし すいか	1杯あたり: 315kcal タンパク: 11.2g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 2.1g	せんべい
20 水	ごはん 麻婆なす キャベツの花かつお和え すまし汁 甘夏みかん缶 牛乳	みそ ぶたひき肉 かつお節 わかめ いりこ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 焼きふ	なす キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ 甘夏みかん缶	1杯あたり: 447kcal タンパク: 19g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.5g	☆チーズラスク
21 木	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ ごまネーズサラダ もずくのスープ オレンジ	炊き込みわかめ 鶏もも もずく	米 片栗粉 油 ごま ノイグマネズ	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	1杯あたり: 418kcal タンパク: 12.8g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.9g	ビスケット
22 金	ごはん 春巻き プロテクトサラダ 豆腐のみそ汁 パイン缶 牛乳	豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	米 油 和風ドレッシング	キャベツ ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ パイン缶	1杯あたり: 496kcal タンパク: 15.9g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.8g	☆クラッカーサンド
23 土	きつねうどん パナナ	油揚げ	うどん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ パナナ	1杯あたり: 202kcal タンパク: 7.1g 脂質: 3.9g 食塩相当量: 0.9g	パン
25 月	夏野菜カレー チキンウィナー プロテクトサラダ スイカ 牛乳	豚もも 牛乳	米 油 カレー かんきつドレッシング	トマト たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ピーマン しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン すいか	1杯あたり: 557kcal タンパク: 23.2g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.8g	☆にんじんポッキー
26 火	ピラフ 鶏肉のマーマレード焼き トマトのサラダ ほうれん草のスープ ゼリー	ベーコン 鶏もも	米 砂糖 マーマレード 和風ドレッシング GK 国産温州みかんゼリー50g	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン オクラ キャベツ きゅうり トマト ほうれんそう にんじん	1杯あたり: 366kcal タンパク: 14.8g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1.4g	チョイス
27 水	キャロットパン 鮭のポテト焼き 春雨の酢の物 コンソメスープ オレンジ 牛乳	さけ 牛乳	パン ジャがいも パター パン粉 はるさめ ごま 砂糖	きゅうり もやし こまつな たまねぎ にんじん しめじ オレンジ	1杯あたり: 361kcal タンパク: 18.9g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 1.6g	☆ココアバナナ蒸しパン
28 木	ごはん 鶏レバーのケチャップ炒め キャベツのツナサラダ 小松菜のみそ汁 パナナ 牛乳	鶏レバー まぐろ いりこ みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 和風ドレッシング ジャがいも	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり もやし こまつな えのきたけ パナナ	1杯あたり: 489kcal タンパク: 21.5g 脂質: 10.7g 食塩相当量: 1.7g	☆りんごゼリー
29 金	冷やし中華 野菜入肉焼売 みかん缶 牛乳	ハム 焼きのり しゅうまい 牛乳	ラーメン	きゅうり トマト みかん缶	1杯あたり: 400kcal タンパク: 17.2g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 2.2g	せんべい
30 土	野菜あんかけ丼 オレンジ	豚もも	油 片栗粉 米	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ オレンジ	1杯あたり: 272kcal タンパク: 9.4g 脂質: 4.1g 食塩相当量: 0.5g	パン

※食材の収穫状況により給食内容が変更になる場合もあります。☆…手作りおやつです。

【平日給食平均】1杯あたり: 496kcal タンパク 18.4g 脂質 16.1g 食塩相当量 1.5g

給食だより

真夏の日差しが園庭を照りつけ、もうしばらくの間、暑さとお付き合いが続きます。子どもたちは暑さに負けず、元気よく登園してたくさん遊んで楽しんでいます。



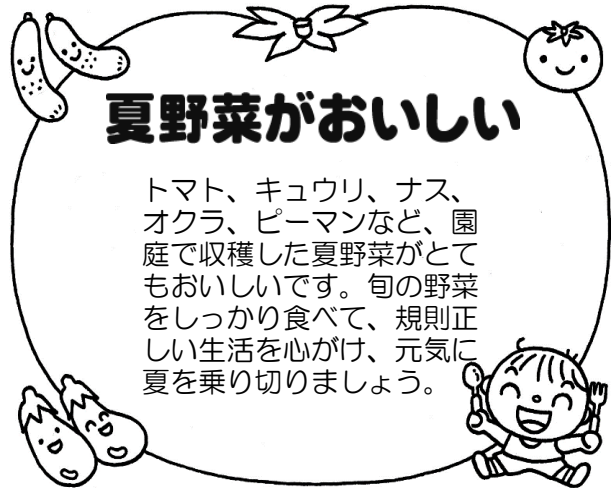
食品の保存方法

食品を冷蔵庫に保存するときは、詰め込みすぎると温度が下がりにくくなるので、70%くらいの量を目安にしましょう。また、加熱調理した物であっても小分けにして、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは室温に置くのではなく、電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。



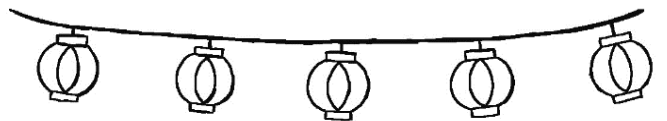
雷に気をつけて

海や山に出かけたときは、天候の変化に十分に気をつけましょう。雷鳴が近づいてきたら、すぐに安全な場所へ移動しましょう。高い木のそばには近づかない、建物の中でも壁や柱からは離れる、などの安全対策を知っておくことも大切です。



夏野菜がおいしい

トマト、キュウリ、ナス、オクラ、ピーマンなど、園庭で収穫した夏野菜がとてもおいしいです。旬の野菜をしっかりと食べて、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。



お盆

「お盆」の正式名は「盂蘭盆会」といい、先祖の霊を迎えて供養する期間のことです。この時期に各地で行なわれる「盆踊り」は、先祖の霊を慰めるための踊りです。ご先祖様への感謝の気持ちを持って迎えるようにしたいですね。

