



令和7年7月

今年も以上児さんと梅仕事行いました！



ひまわりさんへ夕取りお願いしま～す



今年は梅シロップと梅干しを作ります。
氷砂糖と塩をそれぞれ容器に入れて
2週間経ちました。



さあ！以上児さんみんなで赤しそをちぎろう！



赤しそを塩もみして梅と一緒に瓶に入れたら完了！

赤しそのいい匂いの中、作業を行いました。梅シロップは夏場のおやつで、梅干しはおにぎり作りや調味料として給食に登場します。給食室のカウンターに梅干しの瓶を置いていると「まだできかな？」「みどりからあかにかわってきたね」と毎日、観察しに来ている子どもたちです。出来上がりが楽しみです！

食中毒に注意！

夏場は水筒内で、**雑菌が繁殖**
しやすいので注意が必要です！



菌は、汚れや水分を栄養にして増えていきます！

直飲みタイプ・コップタイプどちらも、毎日きれいに洗浄しましょう。
※スポーツ飲料など酸性の飲料は、入れない方がよい金属製の
水筒もありますので、説明書を確認しましょう。



- ① パッキンを全てはずし、洗剤で洗う。
- ② 柄の長いスポンジで水筒の底まで洗剤で洗う。
- ③ しっかり乾燥させる。

分解した細かいパッキンは
小さなザルに入れておく
となくなりませんよ。

※週末に漂白をすると、なお良いですね！

トウモロコシの
皮むきをしたよ！



トウモロコシは、たくさんの皮に包まれていて、
皮をめくっていくと粒がぎっしり！
約600粒もあり、上に生えているひげ(めしべ)も
粒と同じ数あります。

ひげが黒くなっているのは、トウモロコシが
甘くなっているサインです。



7月 献立表

日	曜			全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	火	プール開き		魚のかば焼き、大根の酢の物、卵スープ、果実	お好み焼き風パン、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
2	水			鶏肉のマーマレード焼き、かみかみサラダ、みそ汁、果実	ぜんざい・せんべい、お茶	牛乳・ビスケット	ご飯
3	木	お点前		ひじき入りハンバーグ、トマトサラダ、コンスープ、果実	パンナコッタ	牛乳・果実	ご飯
4	金			香味揚げ、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、清し汁	チョコチップスコーン、豆乳	豆乳・ふかし芋	ご飯
5	土			親子丼、海藻サラダ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
6	日						
7	月	アートイベント週間(未満児)	七夕見学(もも)	七夕そうめん、かぼちゃのそぼろ煮、七夕ゼリー	焼きおにぎり、お茶	牛乳・果実	そうめん
8	火			チキン南蛮、キャベツのゆかり和え、コンソメスープ、果実	ガリガリ君	豆乳・クラッカー	ご飯
9	水		英語	肉じゃが、三色野菜和え、みそ汁	ヨーグルトムース	牛乳・パン	ご飯
10	木		七夕見学(さくら)お点前	豚肉のみそヨーグルト焼き、ポパイサラダ、たまトマスープ	あんこスティックパイ、豆乳	牛乳・ちりめん	ご飯
11	金		七夕見学(大ちゅうりっぷ)	魚の竜田揚げ、和風スパゲティーサラダ、みそ汁、果実	焼き芋、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
12	土			ビビンバ丼、酢の物、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
13	日						
14	月	ちびっランドリー週間(未満児)		なすのみそ炒め、小松菜とパプリカの和え物、清し汁、果実	黒ごまかりんとう、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
15	火		太陽スポーツ	魚の南蛮漬け、ひじきとツナのサラダ、みそ汁、果実	牛乳もち、お茶	豆乳・クラッカー	ご飯
16	水			鶏の香味焼き、ブロッコリーのおかか和え、しらすのスープ	ジャムサンド、豆乳	牛乳・パン	ご飯
17	木		お点前	筑前煮、野菜の昆布和え、冷や汁	フルーツヨーグルト	豆乳・ふかし芋	ご飯
18	金			スパニッシュオムレツ、海藻サラダ、野菜スープ、果実	おからと人参のケーキ、牛乳	飲むヨーグルト・果実	ご飯
19	土			チャンポン、胡瓜のたたき、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺
20	日						
21	月	海の日					
22	火			魚のアングレーズ、野菜とのりのサラダ、みそ汁、トマト	牛乳・菓子	豆乳・コーンフレーク	ご飯
23	水	英語 わくわくランチ わくわくおやつ		☆カレーライスをつくろう！	かき氷	牛乳・リッツ	ご飯
24	木	お点前		鶏肉とさつま芋の揚げ煮、ナムル、根菜汁、果実	チーズポテト、牛乳	牛乳・果実	ご飯
25	金			手作りシューマイ、ごまドレサラダ、中華スープ	カルシウムおにぎり、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
26	土			冷し中華、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺
27	日						
28	月			えび入りかき揚げ、甘酢和え、清し汁、果実	カリカリチーズ、豆乳	豆乳・果物	ご飯
29	火			鶏肉のレモン焼き、のりじゃが、コンスープ、果実	ココア蒸しパン、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
30	水			野菜たっぷりキッシュ、バンバンジー、みそ汁	ぶどうゼリー	牛乳・ちりめん	ご飯
31	木	お点前		チキンカツ、ゆかり和え、野菜スープ	グリーンケーキ、牛乳	牛乳・パン	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	513kcal	カルシウム	230.8mg
タンパク質	66g	鉄分	1.6mg
脂質	16.3g	塩分相当量	1.6g