

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
29	30	1 ★	2 ☆ 誕生会(7月) ★	3 ★	4 ★	5
6	7 ★ 七夕会 ☉ 体	8 ★ 笹送り	9 ☆ 誕生会(8月) ★	10 ☆	11 ☆ △ 夏祭りごっこ ★	12
13	14 ☆ 大掃除 (午前保育)	15 △ 終業式 (式典降園)	16 △ 夏休み☉ 【森】夏の お楽しみ会	17	18 ☆ △ 夏期保育①	19
20	21 ★ 海の日	22 ☆ △ 夏期保育②	23 ☆ △ 夏期保育③	24 ☆ △ 夏期保育④	25 ☆ △ 夏期保育⑤	26
27	28 ☆ △ 夏期保育⑥	29 ☆ △ 夏期保育⑦	30 ☆ △ 夏期保育⑧	31 ☆ △ 夏期保育⑨	1 ☆ △ 夏期保育⑩	2

体・・体操指導あり / 英・・英語指導あり / 手・・手話指導あり

★・・午後ポレポレ(午後の預かり保育)あり / △・・朝ポレポレ(朝の預かり保育)なし

☆・・延長ポレポレ(午後延長預かり保育)または、役員、係の託児 あり

7

July

2025年

月のこんだて

dream gardens

ひとくち
えだまめ
料理

枝豆の旬は、一般的に7月から8月頃です。産地や品種によって多少前後しますが、この時期が最も美味しい時期といわれています。枝豆を選ぶ際は、色味や産毛の状態、枝付きかどうかなどのポイントがあります。緑色の濃いものや、細かい毛がびっしりはえているものが鮮度が良く、また、実の入り方を見て、膨らみすぎているものの方が甘みを感じられます。枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。【畑の内】といわれる大豆同様、エネルギー、脂質、良質なたんぱく質に富んでいます。

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!

FOOD ACTION NIPPON 食料自給率アップキャンペーン

1(火)

MENU
●チンジャオロース
●フルーツ
●じゃこごはん

エネルギー: 411kcal 炭水化物: 11.1g 脂質: 12.1g たんぱく質: 1.9g

2(水)

MENU
●メンチカツ
●フルーツ
●さげごはん

エネルギー: 404kcal 炭水化物: 9.2g 脂質: 10.3g たんぱく質: 1.0g

3(木)

デザート

MENU
●えびフライ
●フルーツ
●ミルクパン

エネルギー: 436kcal 炭水化物: 6.2g 脂質: 15.1g たんぱく質: 1.4g

4(金)

MENU
●ポークカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 436kcal 炭水化物: 8.6g 脂質: 12.2g たんぱく質: 1.4g

7(月)

近平橋

MENU
●ほしがたコロッケ
●フルーツ
●のりごはん

エネルギー: 402kcal 炭水化物: 10.7g 脂質: 11.3g たんぱく質: 1.3g

8(火)

MENU
●ぎゅうどんぶうに
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 428kcal 炭水化物: 12.9g 脂質: 3.5g たんぱく質: 1.2g

9(水)

MENU
●ハンバーグ
●フルーツ
●ひじきごはん

エネルギー: 417kcal 炭水化物: 9.7g 脂質: 11.4g たんぱく質: 1.3g

10(木)

MENU
●てりやきチキン
●フルーツ
●ごましおごはん

エネルギー: 408kcal 炭水化物: 11.7g 脂質: 9.8g たんぱく質: 1.4g

11(金)

乳飲料

MENU
●おまつり
●きゅうしょく

エネルギー: 408kcal 炭水化物: 11.0g 脂質: 12.2g たんぱく質: 1.4g

14(月)

MENU
●とりにくのからあげ
●フルーツ
●ぎゅうしょく

エネルギー: 412kcal 炭水化物: 11.3g 脂質: 11.8g たんぱく質: 1.4g

15(火)

MENU
●ハムカツ
●フルーツ
●のりごはん

エネルギー: 413kcal 炭水化物: 11.1g 脂質: 10.9g たんぱく質: 1.0g

16(水)

MENU
●なつやさいカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 420kcal 炭水化物: 13.2g 脂質: 11.4g たんぱく質: 1.5g

17(木)

MENU
●やさいコロッケ
●フルーツ
●じゃこごはん

エネルギー: 385kcal 炭水化物: 9.2g 脂質: 8.8g たんぱく質: 1.2g

18(金)

MENU
●にくだんごの
やさいあんかけ
●フルーツ
●おかかごぼろ

エネルギー: 404kcal 炭水化物: 12.9g 脂質: 10.1g たんぱく質: 1.0g