

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 祭	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  
メモ  
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

<p>① 7月8日 (火) 脂質 3.5g → 12.2g</p> <p>② 7月16日 (水) メニュー変更 ウイナー → 木の葉型五目しんじょう</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">1(火)</p> <p>MENU ●チンジャオロース ●フルーツ ●じゃこごはん</p> <p>エネルギー: 411kcal 脂質: 12.1g タンパク質: 11.1g 糖質: 1.9g</p>	<p style="color: blue; font-weight: bold; font-size: 18px;">2(水)</p> <p>MENU ●メンチカツ ●フルーツ ●さげごはん</p> <p>エネルギー: 404kcal 脂質: 10.3g タンパク質: 9.2g 糖質: 1.0g</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">3(木)</p> <p style="color: blue; font-weight: bold; font-size: 12px;">デザート</p> <p>MENU ●えびフライ ●フルーツ ●ミルクパン</p> <p>エネルギー: 436kcal 脂質: 15.1g タンパク質: 6.2g 糖質: 1.4g</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">4(金)</p> <p>MENU ●ポークカレー ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー: 436kcal 脂質: 12.2g タンパク質: 8.8g 糖質: 1.4g</p>
<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">7(月)</p> <p style="color: blue; font-weight: bold; font-size: 12px;">近平勝</p> <p>MENU ●ほしがたコロッケ ●フルーツ ●のりごはん</p> <p>エネルギー: 402kcal 脂質: 11.3g タンパク質: 10.7g 糖質: 1.3g</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">8(火)</p> <p>MENU ●ぎゅうどんぶうに ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー: 428kcal 脂質: 3.5g タンパク質: 12.9g 糖質: 1.2g</p>	<p style="color: blue; font-weight: bold; font-size: 18px;">9(水)</p> <p>MENU ●ハンバーグ ●フルーツ ●ひじきごはん</p> <p>エネルギー: 417kcal 脂質: 11.4g タンパク質: 9.7g 糖質: 1.3g</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">10(木)</p> <p>MENU ●てりやきチキン ●フルーツ ●ごましおごはん</p> <p>エネルギー: 408kcal 脂質: 9.8g タンパク質: 11.7g 糖質: 1.4g</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">11(金)</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 12px;">乳飲料</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">おまつり</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">きゅうしょく</p> <p>タンパク質: 11.0g 糖質: 1.4g</p>
<p style="color: blue; font-weight: bold; font-size: 18px;">14(月)</p> <p>MENU ●とりにくのからあげ ●フルーツ ●ぎゅうしょくごはん</p> <p>エネルギー: 412kcal 脂質: 11.8g タンパク質: 11.3g 糖質: 1.4g</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 18px;">15(火)</p> <p>MENU ●ハムカツ ●フルーツ ●のりごはん</p> <p>エネルギー: 413kcal 脂質: 10.9g タンパク質: 11.1g 糖質: 1.0g</p>	<p style="color: blue; font-weight: bold; font-size: 18px;">16(水)</p> <p>MENU ●なつやさいカレー ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー: 420kcal 脂質: 11.4g タンパク質: 13.2g 糖質: 1.5g</p>	<p style="color: blue; font-weight: bold; font-size: 18px;">17(木)</p> <p>MENU ●やさいコロッケ ●フルーツ ●じゃこごはん</p> <p>エネルギー: 385kcal 脂質: 8.8g タンパク質: 9.2g 糖質: 1.2g</p>	<p style="color: blue; font-weight: bold; font-size: 18px;">18(金)</p> <p>MENU ●にくだんごの やさいあんかけ ●フルーツ ●おかかごんぶごはん</p> <p>エネルギー: 404kcal 脂質: 10.1g タンパク質: 12.9g 糖質: 1.0g</p>